

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang kemajuan teknologi semakin pesat dan canggih. Chusna, (2017) mengemukakan terdapat berbagai teknologi canggih yang telah diciptakan sehingga membuat perubahan besar dalam kehidupan manusia. Salah satunya *gadget* memberikan dampak yang besar terhadap nilai kebudayaan. Sekarang setiap orang di seluruh dunia pasti memiliki *gadget*. Tak jarang pada zaman sekarang orang banyak memiliki berbagai macam tipe *gadget*.

Teknologi menurut Lestari et al., (2015) dunia sudah memasuki era baru yaitu era teknologi dan komunikasi. Perkembangan teknologi terjadi sangat pesat, teknologi terus menciptakan berbagai macam jenis *gadget* yang memiliki klasifikasi sebagai *gadget high technology*. Ada banyak varian *gadget* yang kini tersebar di Indonesia khususnya seperti *smartphone*, *tablet*, komputer, kamera, laptop dan lainnya. Penggunaan bermacam jenis *gadget* kini telah menjadi gaya hidup di Indonesia. Penggunaan *gadget* dapat dilihat langsung di tempat-tempat umum seperti sekolah, stasiun, terminal, halte bahkan di bus sekalipun. Pengguna alat sosial media ini seakan telah membudaya di masyarakat Indonesia. Penggunaan *gadget* telah mencapai pasar umum, dalam artian kalangan dan dimensi umur tidak lagi menjadi penghalang dalam penggunaan *gadget*.

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) memiliki peran penting yang dalam bidang pendidikan. Salah satu pemanfaatan TIK di bidang pendidikan yaitu pemanfaatan sarana multimedia dan media Internet dalam proses pembelajaran. Sedangkan adanya pemanfaatan media internet dalam proses pembelajaran untuk kemajuan bangsa Indonesia pada umumnya. Kemajuan teknologi telah meningkatkan skala terciptanya lingkungan belajar global yang berhubungan dengan jaringan yang menempatkan siswa di tengah-tengah proses pembelajaran yang dikelilingi oleh berbagai sumber belajar dan layanan belajar elektronik. Setiap teknologi tentunya memiliki dampak positif juga dampak negatif. Manfaat positif yang ada yaitu kemajuan teknologi dapat memberikan kemudahan pada bidang pendidikan terutama untuk referensi dan sumber pengetahuan dalam belajar, selain memberikan manfaat positif, teknologi juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya yang dapat menjerumuskan ke dalam hal yang tidak baik (Akbar & Noviani, 2019).

Menurut Marpaung (2018) *gadget* memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan baik dan semestinya. Tetapi harus dipahami berkomunikasi menggunakan *gadget* juga memiliki kekurangan. *Gadget* merubah suara menjadi gelombang elektromagnetik seperti radio. Kuatnya gelombang pada *gadget* yang menempel di sekitar kepala dapat mengubah sel-sel otak berkembang abnormal dan potensial mengakibatkan sel kanker. Maka, efek radiasi pada *gadget* berbahaya jika sering digunakan. Sekarang ini *gadget* bukan sekedar untuk mempermudah mencari informasi, tetapi terdapat banyak dampak positif dan

negatifnya bagi penggunaan *gadget*. Hal ini perlu diperhatikan batasan-batasan dalam penggunaan *gadget*.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) yang bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Mencatat jumlah pertumbuhan pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang. Pengguna yang paling menyukai internet kaum pelajar (remaja), dimana mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam saat menggunakan internet dalam *gadget* (Diarti et al., 2017).

Menurut pakar teknologi informasi dari Institute Teknologi Bandung, Dimitri Mahayana: ada sekitar 5-10 persen pecandu *gadget*/pengguna terbiasa menyentuh *gadgetnya* sebanyak 100-200 kali dalam sehari. Jika waktu yang efektif manusia memakai untuk beraktivitas 16 jam atau 960 menit perhari, demikian orang yang kecanduan *gadget* akan menyentuh *gadget* itu 4,8 menit sekali. Individu pecandu *gadget* akan kesulitan dalam menjalani kehidupan nyata, contohnya tidak fokus memperhatikan pelajaran karena perhatiannya teralihkan pada *gadget*, bahkan ada yang sampai halusinasi (Sinaga et al., 2023).

Perolehan data dari digital *Yearbook Report*, menunjukkan pengguna sosial media di Indonesia pada tahun 2019 terus meningkat, hingga mencapai rata-rata 15% per tahun. Jumlah penduduk Indonesia sekitar 268,3 juta jiwa, rata-rata pengguna media sosial sekitar 150 juta. Pada umumnya masyarakat Indonesia memiliki 11 akun sosial media baik itu *facebook*, *instagram*, *twitter*, dan sebagainya. Pengguna *gadget* kalangan remaja dan anak-anak di Indonesia sendiri menyumbang sekitar 30 juta pengguna, *gadget* banyak digunakan oleh

anak-anak dan remaja sebagai sarana untuk berkomunikasi dan berinteraksi. Kecanduan terhadap *gadget* merupakan hal yang terjadi di masyarakat pada saat ini, sehingga penggunaannya sulit untuk mengendalikan ataupun diawasi oleh orang yang lebih tua. Remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga bermasalah pada pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya (Firdaus & Marsudi, 2021).

Pada kenyataannya pada saat ini ditemukan beberapa permasalahan yang dialami siswa yaitu kecanduan *gadget*. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 9 Yogyakarta peneliti menemukan masalah siswa yang bermain *gadget* pada saat jam pelajaran dimulai, tidak memperhatikan materi yang diterangkan oleh guru. Walaupun sudah ada peraturan untuk hp dikumpulkan pada saat pembelajaran dimulai namun masih ada siswa yang tidak mengumpulkan. Masih terdapat siswa yang tidak bisa mengontrol dalam penggunaan *gadget*. (Young, 2017) menyebutkan enam aspek kecanduan *gadget*, yaitu 1. Perilaku/Ciri Khusus (*Salience*), 2. Penggunaan yang berlebihan (*Excessive use*), 3. Pengabaian pekerjaan (*Neglect to work*), 4. Antisipasi (*Anticipation*), 5. Ketidakmampuan mengontrol diri (*Lock of control*), 6. Mengabaikan akan kehidupan sosial (*Neglect to social life*).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada siswa didapatkan hasil bahwa dari 103 siswa terdapat permasalahan ataupun kebutuhan kecanduan sebagai berikut masih rendahnya aspek (1) Perilaku/Ciri Khusus (*Salience*) bermasalah pada indikator merasa tidak tenang ketika tidak menggunakan

gadget khususnya siswa tidak merasa tenang ketika tidak menggunakan *gadget*, dari aspek (3) Pengabaian pekerjaan (*Neglect to work*) permasalahan yang muncul merasa kurang *produktive* ketika asik bermain *gadget*, merasa semangat belajar menurun saat bermain *gadget*, aspek (4) Antisipasi (*Anticipation*) indikator merasa *gadget* mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku, (6) Mengabaikan akan kehidupan sosial (*Neglect to social life*) permasalahan yang muncul merasa bermain *gadget* lebih lama dari yang direncanakan. Maka dari itu perlunya adanya konseling untuk siswa salah satunya konseling kelompok.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis, suasana dalam konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, urun rembug, memperluas wawasan, pengalaman, harga menghargai dan berbagi rasa antara anggota kerompok. Interaksi dinamis ini dapat mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok. suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dalam kelompok yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima oleh orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis (Prasetiawan, 2016).

Menurut Halimatus Sa'adiyah dalam (Elvina, 2019) *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia). Yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif* menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu

mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.

Selain itu, *self management* diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik dalam rangka mencapai tujuan. Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Diadakannya layanan konseling melalui teknik *self management* diharapkan agar siswa dapat mencegah kecanduan dengan dapat mengendalikan diri dalam penggunaan *gadget* (Himmah, 2019).

Berdasarkan temuan fakta yang terjadi, yaitu peserta didik memiliki permasalahan kecanduan *gadget*, kurang memahami tentang mengontrol waktu penggunaan penggunaan *gadget* yang didasari oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan, sehingga peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mencegah Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP Negeri 9 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka untuk mengidentifikasi masalah ini antara lain :

1. Berdasarkan hasil wawancara guru BK di sekolah SMP Negeri 9 Yogyakarta, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan *gadget*, yang ditandai dengan menggunakan *gadget* secara diam-diam saat sedang pembelajaran berlangsung. Penelitian ini juga mengamati kondisi siswa dan siswi SMP Negeri 9 Yogyakarta.
2. Teknik *self management* merupakan teknik yang memiliki potensi untuk pencegahan kecanduan *gadget* pada siswa, karena pencegahan itu sendiri masih belum banyak digunakan.
3. Peserta didik masih mengabaikan informasi untuk mengumpulkan *handphone* saat pembelajaran dimulai.
4. Peserta didik yang tidak memahami pengelolaan waktu dalam penggunaan *gadget*.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menghindari penafsiran yang menyimpang. Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, sehingga peneliti membatasi yaitu untuk mencegah kecanduan *gadget*. Siswa belum mampu dalam bagaimana mencegah kecanduan *gadget*.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas dan untuk memperarah dalam pelaksanaan penelitian ini, maka yang menjadi rumusan

masalah adalah “Apakah konseling kelompok teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 9 Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 9 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan, wawasan, serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai konseling kelompok yang dilakukan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi dampak kecanduan *gadget* siswa di seluruh Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam mengurangi kecanduan *gadget*. Memberikan pemahaman bagi peneliti mengenai cara mencegah kecanduan *gadget* pada siswa dan diharapkan penelitian ini bermanfaat dan menambah ilmu.

b. Bagi Orang tua

wawasan bagi orang tua dalam mengawasi dan mengontrol pertumbuhan anak mereka.

c. Bagi Guru BK

Sebagai acuan bagi guru BK dalam layanan konseling kelompok dalam teknik *self management*, memberikan sudut pandang bagi guru BK dalam melaksanakan layanan konseling kelompok.

d. Bagi Peserta didik

Mampu membantu peserta didik dalam mengontrol penggunaan *gadget* saat disekolah maupun dirumah, mengetahui cara dalam penggunaan *gadget* dengan bijak.