

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi dewasa ini berkembang sangat pesat, di satu sisi perkembangan teknologi semakin mempermudah pekerjaan manusia, tetapi di sisi lain dari sebagian aktivitas sehari-hari yang tergegratasi akibat kecanggihan teknologi. Teknologi yang semula di ciptakan untuk kemudahan dan efisiensi justru di sisi lain semakin mendekonstruksi kegiatan manusia (Hendrastomo, 2008: 29).

Pesatnya kemajuan teknologi dan informasi saat ini sangat berpengaruh pada bidang komunikasi dan informasi. Hal ini dikarenakan banyaknya ditemukan inovasi dalam hal teknologi dan informasi tersebut. Pada saat ini dunia menjadi tanpa batas setelah adanya kehadiran *gadget* yang memiliki banyak manfaat seperti berkomunikasi satu sama lain walaupun dengan jarak yang sangat jauh. Perkembangan teknologi yang semakin berkembang dan menjadi lebih canggih saat ini termasuk dalam perkembangan bidang komunikasi. Berhubungan dengan teman dan sanak saudara yang jaraknya jauh sekarang bukan sebuah masalah lagi semenjak munculnya *gadget*.

Perkembangan teknologi dinilai dapat meningkatkan kinerja dan memungkinkan berbagai kegiatan dapat dilaksanakan dengan cepat tepat dan akurat, sehingga akhirnya akan meningkatkan produktivitas masyarakat. Perkembangan teknologi komunikasi berdampak pada bermunculannya berbagai jenis kegiatan yang berbasis teknologi seperti *e-government*, *e-commerce*, *e-education*, *e-education*, *e-medicine*, *e-laboratory*, dan lainnya yang semuanya berbasis elektronik. Sekarang orang berkomunikasi bisa bersifat interaktif dengan memanfaatkan teknologi. Dari segi bentuk komunikasi dapat bersifat dari satu orang ke banyak orang (kelompok), demikian sebaliknya dari banyak orang (kelompok) ke satu orang atau dari kelompok ke kelompok.

Anonim (2012: 65) mendefinisikan *gadget* merupakan objek teknologi seperti perangkat atau alat yang memiliki fungsi tertentu dan sering dianggap hal baru. *Gadget* merupakan alat mekanis yang

menarik karena selalu baru sehingga menimbulkan kesenangan baru kepada penggunanya. Kata *gadget* pertama kali yaitu *smartphone* yang muncul pada abad ke-19. Awalnya *smartphone* digunakan sebagai nama tempat untuk menyimpan item teknis tertentu dimana orang tidak dapat mengingat nama item tersebut.

Fungsi *gadget* selain untuk membantu memudahkan kegiatan manusia, juga menjadi gaya hidup masyarakat modern. Salah satu *gadget* yang hampir setiap orang memilikinya adalah *handphone*. Klemens (dalam Purnomo, 2014: 6) menyebutkan bahwa *handphone* adalah salah satu *gadget* berkemampuan tinggi yang ditemukan dan diterima secara luas oleh berbagai Negara di belahan dunia. Selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan, *handphone* juga berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan singkat. Teknologi *handphone* dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sejalan dengan perkembangan teknologi, saat ini *handphone* dilengkapi dengan berbagai macam fitur, seperti game, radio, Mp3, kamera, video dan layanan internet. *Handphone* terbaru saat ini sudah menggunakan *processor* dan *Os* (*operating system*) sehingga kemampuannya sudah seperti sebuah komputer. Fitur ini membantu membantu siswa dalam mengerjakan tugas sehingga bisa diselesaikan dalam waktu yang singkat Agusli (dalam Purnomo, 2014: 9).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMPN 2 Krembung bahwa hampir setiap siswa mengalami kecanduan gadget. Hal tersebut di tandai dengan siswa bermain *gadget* saat proses belajar mengajar meskipun sudah ada larangan dan disediakan almari untuk menyimpan *gadget* nya ketika sedang pelajaran berlangsung. Mereka sampai berbohong tidak membawa *gadget* agar tetap bisa memainkannya saat pelajaran, setelah ditanya alasan mereka bermain *gadget* saat proses belajar mengajar dikarenakan merasa bosan dan tidak suka dengan guru mata pelajaran. Lain halnya saat istirahat, setiap siswa selalu membawa *gadget* nya kemanapun mereka pergi. Bahkan ketika mereka berkumpul dengan teman-temannya, semua fokus pada *gadget* nya masing-masing. Salah satu siswa tersebut mengatakan bahwa *gadget* adalah sebagian dari hidupnya dan dia merasa cemas jika tidak membawa *gadget*.

Universitas Mayland juga melakukan sebuah penelitian yang melibatkan 1000 pelajar di seluruh dunia, termasuk Inggris. Selama 24 jam para pelajar diminta untuk tidak mengakses *handphonenya* dengan pengawasan yang ketat dari pihak peneliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi merupakan pusat kehidupan bagi para pelajar tersebut, yang dibuktikan dengan 50% responden dalam penelitian ini tidak dapat menahan diri tanpa mengakses *handphone* dalam waktu 24 jam. Salah satu partisipan dalam penelitian tersebut, Rayen Blondino mengaku merasa cacat. Rayen mengungkapkan bukan cacat fisik, akan tetapi cacat karena tidak menggunakan *handphonenya*. Rayen juga merasa *handphonenya* terus bergetar dan merasa masih menerima pesan walaupun dia tidak membawa *handphone*. Salah seorang partisipan lain secara terang-terangan mengakui dirinya kecanduan dan merasa ada sesuatu yang hilang. Gejala-gejala yang dialami kedua partisipan ini juga terlihat pada kebanyakan partisipan lainnya (Anonim, 2011: 112).

Cooper (2000: 75) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Seseorang biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat. Orang yang mengalami kecanduan tidak mampu terlepas dari keadaan tersebut. Orang itu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai. Seseorang yang sudah kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Griffiths (2000: 47) mengungkapkan yang termasuk kedalam aspek-aspek kecanduan yaitu perilaku kompulsif, adanya ketergantungan dan kurangnya kontrol. Menurut Griffiths (2000: 49) seorang pecandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya, penggunaan *gadget* yang berlebihan akan berdampak kurang baik pada siswa dalam masa perkembangannya. Siswa akan lupa dengan tugas utamanya sebagai pelajar, yaitu belajar giat dan meraih prestasi yang tinggi. Perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan akan beresiko menurunkan prestasi dan tidak tercapainya proses pembelajaran yang optimal.

Sigman (2010: 55) menyatakan meningkatnya waktu di depan layar *gadget* mengurangi interaksi sosial sehingga memberikan konsekuensi negatif pada penggunaannya. Nie (dalam Sigman, 2010:

63) mengungkapkan hasil penelitiannya di Universitas Stanford, waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet atau menghadap layar *gadget* mengurangi waktu untuk hubungan tatap muka bersama keluarga. Waktu yang dihabiskan saat akhir pekan bersama keluarga akhirnya berkurang. Hal ini menimbulkan pengaruh negatif hubungan antar anggota keluarga. Seperti yang telah dikemukakan di atas, apabila seseorang mengalami kecanduan maka individu tersebut bisa lupa waktu, hingga tidak menghiraukan lingkungan sekitar atau tidak menghargai perasaan orang lain. Orang tersebut lebih banyak berinteraksi dengan *gadgetnya* dibandingkan dengan teman ataupun orang disekitarnya.

Menurut Salehan (dalam Agusta, 2016: 26) dampak negatif kecanduan *gadget* yaitu: 1) Konsumtif, penggunaan telepon genggam dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan, 2) Psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam, 3) Fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah, 4) Relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain, 5) Akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting atau dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu kecepatan akademis atau pekerjaan.

Faktor yang menyebabkan individu menjadi kecanduan dalam menggunakan *gadget* menurut Yuwanto (2010: 23), faktor internal yaitu: 1) tingkat *sensation seeking* yang tinggi; 2) *self-esteem* yang rendah; 3) kontrol diri yang rendah. Faktor eksternal kecanduan *gadget* terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya, bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan *gadget*. Apabila seseorang mengalami kecanduan, maka individu ini bisa lupa waktu, hingga tidak menghiraukan lingkungan sekitar atau tidak menghargai perasaan orang lain. Orang tersebut lebih banyak berinteraksi dengan *gadgetnya* dibandingkan dengan teman ataupun orang di sekitarnya.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, faktor kontrol diri menjadi faktor penting yang seringkali dikaitkan dengan

penggunaan *gadget* bermasalah. Sumbangan efektif dari kontrol diri sendiri terhadap kecanduan *gadget* bermacam-macam dari berbagai penelitian. Jurnal “Kontrol Diri dan Kecanduan *Gadget*” menghasilkan sumbangan efektif sebesar 4,12% (Widiana; Retnowati; dan Hidayat, 2004: 44). Kemampuan kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan *gadget*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kecanduan *gadget*, begitupun sebaliknya.

Peneliti tertarik untuk fokus pada kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku sebagai penyebab kecanduan *gadget*. Menurut Averill (dalam Ghofron & Risnawita, 2010: 57) kontrol perilaku adalah salah satu aspek yang terdapat dalam kontrol diri. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan juga menjelaskan bahwa pengguna *gadget* bermasalah cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Oleh karena itu, perlu peningkatan kontrol diri agar penggunaan *gadget* bisa lebih bijaksana. Salah satu strategi peningkatan kontrol diri adalah teknik Self Management dalam konseling kelompok.

Prayitno (1999: 35) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan yang menggunakan dinamika kelompok sebagai media kegiatannya, apabila dinamika kelompok dikembangkan dan dimanfaatkan secara efektif maka dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dinamika kelompok perlu dibentuk pada sesi awal konseling. Apabila pembentukan dinamika antar kelompok gagal, maka konseling akan berjalan tidak efektif. Prosedur dalam melaksanakan layanan konseling kelompok melalui empat tahapan yaitu: 1) tahap awal kelompok, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran.

Self Management adalah salah satu strategi pengelolaan diri yang berguna untuk meningkatkan kontrol diri secara konseptual yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Teknik ini merupakan teknik modifikasi perilaku yang berguna untuk mengatur dan mengarahkan perilaku bermasalah (Miltenerger, 2004: 63). Menurut Soetarlinah Soekadji (dalam Purwanta, 2012: 45) langkah-langkah pelaksanaan teknik ini melalui empat tahapan, yaitu: tahap monitor atau observasi, tahap pengaturan lingkungan, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapus dan penghukum. Teknik ini memiliki

kelebihan dalam penggunaannya yaitu perubahan yang diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri.

Berdasarkan paparan diatas, apabila seseorang mengalami kecanduan maka individu ini bisa lupa waktu hingga tidak menghiraukan orang sekitar. Orang tersebut tidak bisa mengontrol dirinya sehingga lebih sering bermain dengan gadgetnya. Peneliti ingin mengetahui “Efektivitas Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krebung”.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini ialah Perilaku kecanduan *gadget* siswa kelas VIII SMPN 2 Krebung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :
Apakah penggunaan strategi *Self-Management* dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa kelas VIII SMPN 2 Krebung?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan strategi *Self-Management* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa kelas VIII SMPN 2 Krebung

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta pengetahuan baru terhadap perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang mengakibatkan terjadinya kecanduan *gadget*.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Program Studi

Sebagai salah satu acuan dan juga pertimbangan institusi pendidikan untuk mengembangkan kegiatan mahasiswa dan juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan permasalahan kecanduan *gadget* menggunakan strategi *Self-Management* dalam konseling kelompok.

b. Manfaat bagi Guru BK

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi guru BK, bahwa perilaku kecanduan *gadget* mempunyai dampak negatif sehingga harus segera diselesaikan, dan dapat menggunakan strategi *Self-Management* dalam menyelesaikannya.

c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mampu memberikan bahan referensi tentang perilaku kecanduan *gadget* dan mengurangnya menggunakan strategi *Self-Management* dalam konseling kelompok.

