

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Kerap sekali kita mendengar tentang siswa atau anak yang kecanduan *handphone*, sebenarnya yang membuat kecanduan itu bukan alat yang digunakan atau *handphone*, namun konten didalamnya. Seperti sosial media, tempat menonton video dan game online adalah beberapa fitur yang sering dibuka oleh anak-anak ketika memainkan *handphone* (Nareswara, 2021). Salah satu aplikasi yang digunakan oleh anak-anak sampai orang dewasa adalah TikTok, aplikasi TikTok menjadi aplikasi yang banyak diminati dari tahun 2018. Berdasarkan penelitian yang dilakukan AppTopia, aplikasi TikTok telah diunduh sebanyak 656 juta pada tahun 2021. Insider Intelligence juga memprediksi bahwa pada tahun 2022 aplikasi TikTok akan memiliki pengguna aktif sebanyak 755 juta orang. Angka tersebut didapat berdasarkan pertumbuhan pengguna TikTok pada tahun 2020 yang mencapai 59,8% dan tahun 2021 yang mencapai 40,8% (Rizaty, 2022).

Aplikasi TikTok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada september 2016. Menurut Winarso (2021) TikTok adalah sebuah aplikasi jejaring sosial dan platform *video music* dimana pengguna bisa membuat, mengedit, dan berbagi klip video pendek lengkap dengan filter dan disertai musik sebagai pendukung. Aplikasi TikTok merupakan platform video musik yang berdurasi 15 detik-3 menit. Konten yang diunggah pada aplikasi TikTok tidak hanya sebatas video dance disertai musik, tetapi banyak pengguna yang menggunakan aplikasi TikTok sebagai media edukasi, penyampaian aspirasi dan berbagi pengetahuan. Bahkan saat ini banyak perusahaan atau pengusaha yang mengembangkan bisnis

melalui aplikasi TikTok. selain itu aplikasi TikTok juga memiliki fitur jual beli online.

Dampak positif dari penggunaan aplikasi TikTok bagi para penggunanya adalah sebagai media hiburan dalam mengisi waktu luang atau menghibur diri karena banyak pikiran, juga dapat mengetahui berita terkini dan mendapatkan informasi setiap kejadian yang terjadi dengan melihat suatu video di aplikasi TikTok. Selain dampak positif terdapat pula dampak negatif dalam penggunaan aplikasi TikTok, yaitu sering lupa waktu, menjadi kecanduan, syndromic, tidak memperhatikan kesehatan dan masih banyak lagi. Pengguna TikTok juga sering menggunakannya dengan cara yang salah atau sudah melewati batas sehingga muncul suatu video yang berbau negatif dan tanpa disengaja orang yang melihat video tersebut telah melihat apa yang seharusnya tidak dilihat (Malimbe, Waani, dan. Suwu, 2021).

Salah satu aktivitas yang dapat menyebabkan kecanduan adalah penggunaan handphone lebih dari 4 jam 17 menit dalam sehari (Prasetyo, 2021). Kecanduan dalam kamus besar bahasa indonesia KBBI berasal dari kata candu yang berarti kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Menurut Makarim (2022) kecanduan adalah satu kondisi yang membuat seseorang dapat kehilangan kontrol terhadap suatu hal, yang biasanya merujuk pada rasa suka yang berlebihan dan didorong oleh keinginan atau kegemaran yang kuat pada suatu hal. Sedangkan menurut Puji (2021) kecanduan adalah ketidakmampuan psikologis dan fisik seseorang untuk berhenti mengonsumsi bahan kimia, aktivitas atau zat tertentu meskipun hal tersebut dapat merugikan penggunanya.

Dilansir dari website halodoc.com, kecanduan TikTok dapat mengakibatkan defisit pada kemampuan pengguna untuk menerima konten dengan durasi lebih panjang. Durasi video TikTok berada pada rentang 15 detik-3 menit. Terbiasa dengan

durasi video pendek akan membuat orang lebih susah berkonsentrasi jika disuguhkan video dengan durasi panjang, orang-orang yang dulunya terbiasa melihat video dengan durasi 10-30 menit akan merasa jenuh, kehilangan minat dan konsentrasi akan tayangan tersebut, hal itu bisa memicu penurunan kognitif otak. Selain itu penggunaan TikTok berlebihan hingga kecanduan dapat memicu dampak negatif seperti syndromic, pelecehan seksual, kurangnya pergaulan terhadap orang sekitar, turunnya tingkat produktifitas, waktu tidur berantakan dan melalaikan waktu. Pengguna aktif aplikasi TikTok yang memiliki banyak pengikut sering mengunggah video yang pada akhirnya dijadikan trend dan diikuti oleh followers akunya. Trend baru setiap harinya membuat siswa yang suka mengakses TikTok menjadi ketagihan dan menunggu trend baru untuk diikuti. Hal tersebut dapat memicu munculnya syndrome dan kecanduan aplikasi TikTok dan setiap saat siswa akan merasa tertinggal jika tidak mengikuti trend di aplikasi TikTok.

Kecanduan TikTok merupakan rasa suka yang berlebihan dan merasa kurang puas jika tidak melihat dan membuat video di aplikasi TikTok. Siswa sering menggunakan aplikasi TikTok sebagai penolong rasa bosan. Banyak siswa ataupun anak remaja yang suka melihat video di aplikasi TikTok secara berlebihan dan melebihi waktu ideal menggunakan handphone. Prianbodo (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh TikTok Terhadap Kreativitas Remaja Surabaya” menemukan bahwa mayoritas responden yaitu 39% responden menggunakan aplikasi TikTok 6-10 kali dalam sehari. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dikategori “Lama” dalam menggunakan aplikasi TikTok. Sedangkan 46% responden menggunakan aplikasi tersebut selama 30 menit setiap harinya. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dikategori “Cukup Lama” dalam menggunakan aplikasi tersebut. Mayoritas responden yang

menyatakan tertarik terhadap aplikasi “TikTok” pada tabel atensi sebanyak 55%. Berdasarkan hasil penelitian Prianbodo dapat disimpulkan bahwa aplikasi TikTok berpengaruh pada kreativitas remaja Surabaya yang mayoritas tertarik pada aplikasi TikTok dan menggunakan aplikasi TikTok setiap hari.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika kegiatan ekstrakurikuler selama 1 semester di MTs Raden Fatah Driyorejo ditemui adanya siswa yang syndrome dengan aplikasi TikTok. Jika seharusnya pada saat jam pelajaran siswa bersikap sopan, mentaati peraturan guru, memperhatikan guru saat menjelaskan, fokus dan mengerjakan tugas dari guru (Prastiwi, 2022). Tetapi Selama kegiatan ekstrakurikuler siswa mengabaikan guru pembimbing, menyanyikan lagu yang ada di aplikasi TikTok, menirukan gerakan trending di aplikasi TikTok, melihat video TikTok dan membuat konten diaplikasi TikTok, mengeluh saat praktek, terkadang tidak menguasai materi, memiliki emosi yang tidak stabil, mudah tersinggung dan tidak tertarik dengan penjelasan yang diberikan. Apabila hal tersebut tidak segera ditindak lanjuti kemungkinan akan ada dampak negatif lain yang akan muncul.

Permasalahan yang terjadi di sekolah perlu diselesaikan agar tidak mengganggu perkembangan dan hasil capaian belajar siswa. Jadi, diperlukan suatu layanan untuk menanganinya yaitu layanan bimbingan konseling. Menurut Badrujama (Ramlah, 2019) layanan bimbingan konseling diartikan sebagai seperangkat program layanan bantuan yang dapat dilakukan melalui kegiatan perorangan atau kelompok untuk membantu peserta didik melaksanakan kehidupan sehari-hari secara mandiri dan berkembang secara optimal, serta membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialaminya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan TikTok siswa adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Menurut Riadi (2021) Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan. Layanan konseling kelompok diberikan pada individu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lestary dan Winingsih (2020) bahwa penerapan konseling kelompok dalam menangani kecanduan media sosial melalui pendekatan self management dapat mengurangi kecanduan penggunaan media sosial siswa, karena adanya perubahan skor dari perilaku kecanduan media sosial, frekuensi dan durasi dalam fase baseline dan fase intervensi yang sudah dilakukan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sangat membantu dalam penanganan kecanduan.

Pemberian layanan konseling kelompok membutuhkan pendekatan yang dapat menunjang proses pelaksanaannya. Penelitian yang dilakukan Hasibuan (2021) menyatakan bahwa konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi kecanduan game online pada remaja dapat menurun setelah dilakukan konseling siklus I pertemuan I sampai siklus II pertemuan II sebanyak 20%- 40%. Dapat disimpulkan bahwa konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat menurunkan rasa kecanduan game online pada remaja didesa Sioloip.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah salah satu pendekatan yang digunakan dalam pemberian layanan konseling kelompok. Cognitive Behavior Therapy (CBT) menurut Hanifi (2021) adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yakni terapi kognitif dan terapi perilaku atau *behavior*. Terapi kognitif merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah cara

berpikir individu yang salah dan menjadi suatu hal yang mengkhawatirkan. Contoh pemikiran yang tidak tepat adalah individu berfikir bahwa dia tidak dihargai oleh kelompok tertentu sehingga dia menjauhi kelompok yang belum tentu tidak menghargainya. Pemberikan terapi kognitif diharapkan mampu membuat konseli merespon pemikiran yang kurang tepat tersebut dengan lebih rasional, sehingga pemikiran dan perilaku mereka lebih rasional.

Solusi yang ditawarkan oleh penulis untuk membantu permasalahan yang terjadi saat ini adalah menerapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengetahui pengaruh layanan tersebut terhadap kecanduan aplikasi TikTok. Siswa diberikan pemahaman mengenai rasa candu terhadap aplikasi TikTok yang dapat menimbulkan kecanduan dan dampak negatif bagi penggunaannya.

Hal ini menjadikan peneliti sebagai alasan untuk mengetahui pengaruh pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam layanan konseling kelompok terhadap kecanduan aplikasi TikTok yang mana dimaksudkan agar siswa mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang rasa candu dan mencegah adanya dampak negatif yang lebih luas lagi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Siswa Kecanduan Aplikasi TikTok”.

## **B. RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH**

Ruang lingkup dan batasan masalah dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam konseling kelompok terhadap kecanduan aplikasi TikTok.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap siswa yang kecanduan aplikasi TikTok?

### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam konseling kelompok terhadap kecanduan aplikasi TikTok.

### **E. VARIABEL PENELITIAN**

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah kecanduan aplikasi TikTok. Kecanduan aplikasi TikTok adalah suatu kegemaran atau rasa suka berlebihan pada aplikasi TikTok yang membuat penggunaanya dapat lepas kontrol pada diri sendiri yang ditandai dengan 3 aspek (1) Konsekuensi sosial, (2) Pengalihan waktu, (3) Perasaan kompulsif.

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam konseling kelompok. Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk melakukan restrukturisasi kognitif yang tidak adaptif menjadi lebih adaptif. Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam konseling kelompok merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental dalam dinamika kelompok, konseling akan diarahkan

kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

## **F. MANFAAT PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang masalah, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

### **1. Secara teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca dan mengembangkan pengetahuan mengenai dampak kecanduan aplikasi TikTok pada siswa.

### **2. Secara Praktis**

#### **a. Manfaat bagi siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan mengenai kecanduan aplikasi TikTok yang terjadi pada siswa terhadap tugas akademik dan kegiatan sehari-harinya.

#### **b. Manfaat bagi guru**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan acuan khususnya dalam peningkatan layanan BK dan dapat meningkatkan serta mengembangkan kualitas layanan bimbingan dan konseling bagi siswa.

#### **c. Manfaat bagi sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan pencegahan mengenai kecanduan aplikasi TikTok pada siswa.