

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan di era milenial saat ini membawa perubahan dan kemajuan, baik di bidang teknologi, informasi, maupun komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan adanya aplikasi penghubung seperti media sosial yang menggunakan internet yang dapat memberikan kemudahan kepada setiap orang agar dapat terhubung dan berinteraksi dengan orang lain secara jarak jauh (Wulandari & Netrawati, 2020:41). Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan oleh Wearesocial Hootsuite (2022) pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan. Pada bulan Januari 2022 terdapat 204,7 juta pengguna internet di Indonesia, dimana hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 2,1 juta dari pada tahun 2021 yang berjumlah 202,6 juta dari jumlah populasi 277.7 juta jiwa. (Hootsuite, 2022:16).

Penggunaan internet yang semakin meningkat dan canggih memberikan suatu kemudahan dan perubahan yang besar dalam kehidupan terutama komunikasi yang dilakukan oleh masyarakat di era modern ini, seperti dapat berbagi informasi dan komunikasi dengan banyak orang tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Nursikuwagus et al., 2020:26). Penggunaan internet juga menjadi tempat yang relatif aman untuk individu yang tidak bisa berinteraksi sosial secara langsung, karena tidak memerlukan keterampilan sosial yang dituntut dalam interaksi secara langsung. Namun, selain memberikan kemudahan, penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap individu, seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena lebih banyak bermain *handphone* dibandingkan berbicara secara langsung, mengabaikan tugas sekolah, mengalami *insomnia* atau susah tidur, dan terganggunya kesehatan mata (Hakim & Raj, 2017:282). Kemudian internet yang berlebihan juga dapat memberikan efek berbahaya terhadap kesejahteraan psikososial dan psikologis individu, seperti ketidakmampuan untuk mengendalikan aktivitas online, emosi yang tidak stabil, mengakibatkan konflik dengan orang lain atau bahkan dengan diri sendiri, menurunnya prestasi akademik, mengalami panik, stress, dan kecemasan ketika tidak menggunakan internet (Eijnden et al., 2008:655;

Sari et al., 2017:112). Menurut Santika (2015:2) terdapat tiga hal utama yang biasa dilakukan dalam menggunakan internet, yaitu untuk mengakses media sosial 94%, mencari informasi 64%, dan membuka email 60,2%.

Penggunaan internet yang didominasi oleh media sosial menunjukkan bahwa masyarakat semakin melek terhadap media sosial, bahkan masyarakat semakin sering memanfaatkan media sosial dalam berbagai aspek kehidupan sehari-harinya (Harahap & Adeni, 2020:13). Penggunaan media sosial di Indonesia pada bulan Januari 2022 sebanyak 191,4 juta atau setara dengan 68,9 % dari total populasi, meningkat sebanyak 12,6 % dari pada tahun 2021 yang berjumlah 170 juta pengguna media sosial (*Hootsuite, 2022:17*). Pengguna tertinggi media sosial pada saat ini didominasi oleh kalangan remaja rentang usia 13-20 tahun dengan persentase 88.5 % (*Hootsuite, 2022:50*). Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang curhatannya, kegiatan pribadi, atau foto-foto bersama teman tanpa rasa khawatir, dan orang lain dapat berpartisipasi untuk memberikan *feedback* secara terbuka, komentar, atau informasi dalam waktu yang cepat, hal ini dikarenakan dalam media sosial remaja dapat dengan mudah memalsukan jati dirinya atau melakukan kejahatan (Putri et al., 2016:48).

Platform media sosial yang banyak digunakan oleh remaja Indonesia yaitu WhatsApp sebanyak 87,7 %, Instagram 84,8 %, Facebook 85,5 %, dan yang paling pesat naik yaitu TikTok sebanyak 63,1 % naik dari tahun sebelumnya yang hanya 38,7 % (*Hootsuite, 2022:54*). Dengan banyaknya platform media sosial dan akses yang mudah untuk menggunakan internet dapat memunculkan potensi adiksi media sosial, yaitu penggunaan media sosial yang tidak rasional dan berlebihan sehingga mengganggu aspek kehidupan sehari-harinya (Hou et al., 2019:1). Menurut Putri et al., (2016:48) para remaja beranggapan bahwa semakin sering dan aktif dirinya di media sosial maka akan semakin dianggap keren dan gaul, sedangkan remaja yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap ketinggalan jaman dan kurang gaul, sehingga media sosial sudah menjadi candu yang membuat para remaja tiada hari tanpa membuka media sosial. Remaja yang mengalami candu atau adiksi akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati,

2015:116). Durasi penggunaan media sosial paling tinggi per hari yaitu 52,5 % dengan lama rata-rata waktu 5-8 jam ke atas (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020:66). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Netrawati pada beberapa remaja yang ada di kota Padang, dimana para remaja mengalami masalah adiksi media sosial dengan durasi penggunaan \pm 6 jam sehingga menimbulkan berbagai masalah dalam kegiatan sehari-harinya, seperti mengabaikan tugas sekolah, pekerjaan rumah, melalaikan kegiatan ibadah, dan tidak produktifnya aktivitas remaja (Wulandari & Netrawati, 2020:44). Kemudian diperkuat kembali dengan studi yang dilakukan oleh Hou et al., (2019:10) yang menegaskan bahwa kuatnya pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap adiksi media sosial karena lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk *online* dari pada untuk belajar, sehingga dapat mengganggu manajemen waktu yang telah dilakukan dan mempengaruhi kinerja akademik siswa di sekolah.

Terdapat kecenderungan dimana remaja yang terlibat dalam penggunaan media sosial dalam durasi yang lama karena mengalami tekanan, stres, atau depresi terkait dengan permasalahan hidup, sehingga usaha untuk mengurangi tekanan ini membuat individu berusaha untuk lebur dalam penggunaan media sosial, karena individu berpikir bahwa semakin lama menggunakan media sosial maka tekanan yang dirasakan akan berkurang (Cao & Yu, 2019:84; Pantic et al., 2012:92). Ketika remaja meningkatkan toleransinya terhadap media sosial, maka remaja akan kehilangan kendali dalam penggunaan media sosial dan keasyikan dengan media sosial sehingga dapat mengganggu kemampuan remaja dalam mengatur tugas sekolah dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, dan bahkan menggantikan aktivitas sosial *offline* dengan teman sebaya dan aktivitas sekolah dengan media sosial (Boer et al., 2020:590). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al., (2021:303) pada generasi XYZ yang ada di Indonesia, melalui media sosial remaja dapat leluasa melupakan apa yang sedang dipikirkan, dan dilakukan secara refleks, sehingga menjadi penyebab teradiksi media sosial, dan mengarah pada penyakit jiwa, seperti tidak bisa membedakan realitas nyata dan realitas maya. Adiksi media sosial juga dianalogikan semacam wabah atau penyakit psikologis

dan penyakit jiwa yang menular tetapi tidak melalui virus atau bakteri, namun melalui *life style* atau gaya hidup.

Hilliard (2022) menjelaskan bahwa fenomena adiksi media sosial dapat dikategorikan sebagai *behavioral addiction* atau perilaku adiksi yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan tentang media sosial, tidak dapat mengontrol diri sendiri untuk menggunakan media sosial, dan terlalu banyak menghabiskan waktu dan usahanya untuk mengakses media sosial, sehingga perilaku adiksi tersebut dapat mengganggu produktivitas (Hilliard, 2022). Menurut Eijnden et al., (2021:2) adiksi media sosial didefinisikan sebagai hilangnya kendali atas penggunaan media sosial, disertai dengan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian menurut Nurudin (2018:27) adiksi media sosial adalah gangguan psikologis yang membuat seseorang memiliki rasa bahwa dunia dalam media sosial lebih menyenangkan dan menarik dibandingkan dengan kehidupan yang nyata. Sedangkan adiksi media sosial menurut Khairun & Hakim (2021:3) adalah perilaku dalam menggunakan media sosial dengan menghabiskan banyak waktu dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, seperti mengabaikan kegiatan dan kewajiban yang ada di kehidupan nyata.

Adiksi media sosial masih diperdebatkan dan saat ini tidak diklasifikasikan sebagai gangguan dalam DSM-5, karena menurut DSM-5 adiksi media sosial ini bukanlah gangguan mental yang sah, tetapi pada saat ini banyak penelitian dalam beberapa tahun terakhir telah menghubungkan adiksi media sosial dengan perilaku penggunaan gadget untuk berbagai kesulitan mengontrol diri, emosional, sosial, dan akademik di kalangan remaja (Hawk et al., 2019:66). Terdapat instrumen baru yang dapat mengukur adiksi media sosial yaitu, Skala Gangguan Media Sosial (SMD) yang didasarkan pada kriteria diagnostik DSM-5 untuk *Internet Gaming Disorder* (IGD), karena adiksi media sosial dan *internet gaming disorder* termasuk ke dalam konstruksi adiksi internet (Eijnden et al., 2016:478).

Prout & Fedewa (2015) berpendapat bahwa adiksi media sosial dapat dipengaruhi oleh pemikiran seseorang terhadap sesuatu, sehingga sering kali mengakibatkan masalah perasaan seperti depresi, kecemasan, kemarahan, penghinaan, dan menyebabkan seseorang berperilaku disfungsional seperti obsesif,

penundaan, dan adiksi. Griffiths et al., (2014:125) menjelaskan bahwa individu yang mengalami adiksi media sosial biasanya menghabiskan waktu yang banyak di media sosial, tidak memiliki kemampuan untuk mengatur penggunaan media sosial, merasa tidak nyaman dan merasa stres atau cemas ketika penggunaan media sosial dibatasi, dan selalu memikirkan media sosial.

Beberapa ciri remaja yang mengalami adiksi media sosial adalah penggunaan yang berlebihan, kegelisahan ketika tidak dapat mengakses media sosial, dan meningkatnya toleransi terhadap penggunaan media sosial (Rosyidah, 2015:251). Remaja yang sering menggunakan media sosial mungkin mengalami ketidaknyamanan dan kecemasan ketika menemukan diri mereka tidak bisa mengakses media sosial, seperti tidak dapat memposting konten baru atau segera menanggapi pesan dari temannya, atau bahkan mereka juga dapat menjadi kewalahan dengan banyaknya informasi yang perlu mereka proses untuk menjaga koneksi dan menghindari melewatkan acara penting, karena mereka akan merasa kecewa dan cemas jika melewatkan acara atau konten yang penting (Hawk et al., 2019:66). Penggunaan media sosial adiktif akan terlihat seperti gangguan penggunaan zat lainnya dan mungkin termasuk keasyikan (*preoccupation*), toleransi (*tolerance*), penarikan (*withdrawal*), ketekunan (*persistence*), pelarian (*escape*), masalah (*problems*), penipuan (*deception*), pemindahan (*displacement*), dan konflik (*conflict*) (Eijnden et al., 2016:480). Dengan kata lain, remaja yang menganggap media sosial sebagai aktivitas yang paling penting akan kehilangan kendali atas pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam penggunaan media sosial, dan media sosial akan mendominasi kehidupan sehari-hari remaja. Dampak negatif ini merupakan ciri khas masalah adiksi media sosial sehingga dapat membahayakan kesehatan mental remaja karena sibuk dengan media sosial, merasakan dorongan untuk terus-menerus *online*, dan/atau mengalami ketidaknyamanan seperti stres atau kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial (Boer et al., 2020:590).

Melihat dampak dari adiksi media sosial tersebut menunjukkan perlunya peran bimbingan dan konseling dalam membantu mereduksi adiksi media sosial dengan cara pemberian layanan konseling. Layanan konseling merupakan salah satu hubungan yang bersifat membantu agar individu mampu memecahkan masalah

yang sedang dihadapi dan mampu menghadapi krisis-krisis yang ada dalam kehidupannya (Yusuf & Nurihsan, 2014:9). Layanan konseling yang perlu diberikan adalah layanan responsif atau bantuan dengan segera yang bertujuan untuk membantu remaja yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, seperti perilaku bermasalah atau tidak dapat menyesuaikan diri (Yusuf & Nurihsan, 2014:28). Penggunaan hipnosis dalam konseling biasa disebut dengan *Hypnocounseling* yang mengacu pada penggunaan pola bahasa hipnosis dan keadaan hipnosis dalam hubungan konseling yang digunakan sebagai pelengkap dan pendukung untuk pendekatan utama konselor seperti Gestalt, konseling kognitif perilaku, realitas, atau rasional emotif, sehingga *Hypnocounseling* dapat berfungsi sebagai tambahan yang digunakan bersama dengan teknik utama apa pun yang biasa digunakan oleh konselor, untuk meningkatkan strategi utama agar mendapatkan hasil yang lebih efektif dan bermanfaat bagi konseli (Gunnison, 1990:450).

Terdapat beberapa intervensi yang dapat digunakan dalam menangani masalah adiksi dalam konseling, seperti konseling kognitif perilaku dalam menangani adiksi game online (Aini & Nuryono, 2022), konseling *Motivational Interviewing* dalam mereduksi adiksi *Smartphone* (Setiawan et al., 2021), dan konseling penerimaan dan komitmen untuk menangani adiksi narkoba (Ariyanti & Nuryono, 2022). Konseling berorientasi hipnosis juga sudah digunakan untuk menangani berbagai konseli yang mengalami adiksi, seperti adiksi internet (Chris, 2019), adiksi game online (Dian, 2021; Juhaeriah & Sukarni, 2021), dan adiksi nikotin (Andrawan, 2020), karena hipnosis sangat bermanfaat sekali untuk kehidupan manusia dalam masalah psikologi, seperti untuk mengatasi masalah psikis seperti panik berlebih, stress, depresi, frustrasi, sakit hati dan emosi negatif (Cahyadi, 2017:81).

Menurut *American Psychological Association* (APA) hipnosis adalah suatu keadaan kesadaran dengan fokus perhatian, penurunan kesadaran perifer, dan ditandai dengan penerimaan sugesti (Gerard, 2021:323). Kemudian menurut Gunawan (2005 : 3) hipnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi. Sedangkan menurut Sugara (2016:1) hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar

agar individu merasa fokus, tenang, dan rileks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Hipnosis untuk keperluan terapi (*Hipnoterapi*) merupakan sebuah konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar (A. Hakim, 2010). Menurut Ifdil et al., (2015:134) hipnoterapi secara efektif dapat digunakan dalam penanganan gangguan yang bersifat psikologis untuk mengubah mekanisme pikiran dalam menginterpretasikan pengalaman hidup dan mendorong perubahan kognitif dan perilaku. Dengan menggunakan hipnosis, konselor dapat membantu konseli untuk memasuki pikiran bawah sadar (*trance*), sehingga pola negatif yang selama ini sudah dilakukan bisa dikoreksi dan diprogram kembali dengan memberikan pandangan baru yang dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang. Dalam kondisi *trance* juga, konseli dapat mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang luar biasa (Gunawan, 2005 : 11).

Salah satu unsur dan alasan penggunaan hipnosis dalam mereduksi adiksi media sosial adalah adanya kesamaan antara fenomena adiksi dengan fenomena hipnosis, dimana kedua kondisi tersebut terdapat fokus perhatian dan peningkatan penyerapan subjek ke dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu sebagai akibat dari distorsi waktu yang digunakan selama keadaan hipnosis dan adiksi. Subjek atau individu tidak menyadari berapa banyak waktu yang mereka habiskan ketika berada dalam kondisi hipnosis atau ketika berada di depan layar *gadget* dan bermain media sosial (Gerard, 2021 : 323). Konseli dengan adiksi media sosial akan kehilangan kontrol atas perilaku mereka ketika bermain media sosial, sama halnya ketika konseli berada dalam kondisi hipnosis, seperti merasakan tangan terangkat tanpa kendali dengan jelas. Fenomena ini menunjukkan bahwa konseli yang mengalami adiksi media sosial adalah orang yang mudah untuk dihipnotis karena cenderung mengikuti sugesti di bawah hipnosis, dan terbiasa dengan penggunaan media sosial yang adiktif (Olson et al., 2020:2)

Menurut Suwandi, (2017) hipnosis merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam mengatasi penyimpangan perilaku. Adiksi media sosial merupakan salah satu penyimpangan perilaku. Penanganan adiksi media sosial

dengan menggunakan hipnosis akan lebih cepat teratasi karena konselor dapat mengakses informasi secara langsung di level bawah sadar. Dengan memasuki pikiran bawah sadar, konseli dapat memberikan respon dengan jujur karena pikiran bawah sadar menyerap dan mengerti realita berdasarkan pengalaman nyata, dan pikiran bawah sadar juga merupakan gudang penyimpanan informasi yang berhubungan dengan fisik, emosi, psikologis, atau intelektual yang sebelumnya diperoleh secara sadar (Gunawan, 2005:38). Walaupun konseli telah masuk ke dalam kondisi *trance* yang dalam, konseli masih tetap sadar dan dapat mengendalikan diri. Kondisi *trance* mirip dengan kondisi tidur, perbedaannya adalah ketika tidur kita tidak menyadari akan keadaan sekitar kita, sedangkan kondisi *trance* pikiran kita justru sangat sadar dan fokus.

Menurut Elkins (2014:164) hipnosis dapat digunakan oleh konselor untuk membantu konseli menghilangkan kebiasaan yang membuat adiksi tanpa menimbulkan efek samping, karena tujuan konseling berorientasi hipnosis ini adalah untuk memberdayakan konseli, menumbuhkan rasa penguasaan, dan kontrol diri terhadap kebiasaan konseli dalam menggunakan media sosial yang adiktif. Selain itu konseli juga akan berlatih mengenai *self-hypnosis* untuk merelaksasikan diri ketika mengalami stres. Karena gejala paling umum untuk kambuh ketika adanya pembatasan penggunaan media sosial adalah stres. Sejalan dengan fakta yang ditemukan oleh Ifdil et al., (2015:134) dimana hipnosis banyak digunakan untuk mengatasi gangguan yang berhubungan dengan kecemasan (*anxiety*), ketegangan (*stress*), depresi (*depression*), fobia (*phobia*), atau menghilangkan kebiasaan buruk (*bad habits*), seperti adiksi nikotin, alkohol, atau obat-obatan. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti bermaksud meneliti tentang efektifitas konseling berorientasi hipnosis dalam mereduksi adiksi media sosial pada remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena dan kebutuhan yang telah dipaparkan dalam latar belakang, dapat disimpulkan permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dari penelitian, yaitu :

1. Adiksi media sosial adalah perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan hilangnya kendali atas penggunaannya sehingga menghabiskan banyak waktu yang dimiliki.
2. Remaja yang adiksi terhadap media sosial akan mengalami berbagai masalah dalam kehidupannya seperti tidak produktifnya aktivitas, mengabaikan tugas sekolah, penurunan prestasi akademik, dan kurang berinteraksi dengan orang sekitar.
3. Konseling adiksi media sosial sangat penting untuk membantu siswa yang terdeteksi adiksi media sosial agar dapat berkembang dan fokus pada tujuan pencapaian yang belum tercapai.
4. Adanya persamaan antara fenomena adiksi media sosial dan hipnosis yaitu adanya peningkatan fokus perhatian subjek ke dalam aktivitas yang dilakukan oleh individu.
5. Konseling berorientasi hipnosis dapat digunakan oleh konselor untuk membantu konseli memasuki pikiran bawah sadar (*trance*) dan memprogram ulang pola negatif yang telah dilakukan.

C. Rumusan Masalah

Berikut adalah beberapa pertanyaan penelitian yang menjelaskan rumusan masalah :

1. Bagaimana gambaran umum adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya ?
2. Bagaimana rancangan konseling berorientasi hipnosis untuk mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya?
3. Bagaimana efektifitas konseling berorientasi hipnosis untuk mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran umum adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya.

2. Untuk mengetahui rancangan konseling berorientasi hipnosis dalam mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui efektifitas konseling berorientasi hipnosis dalam mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat membantu penbembangan pengetahuan, menambah sumber pengetahuan mengenai adiksi media sosial dan penanganannya dengan menggunakan konseling hipnosis.

2. Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu keilmuan dan intervensi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam melayani adiksi media sosial dengan menggunakan teknik hipnosis.

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I : Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penulisan, Manfaat, Sistematika Penulisan
2. BAB II : Landasan Teori, Konsep Adiksi Media Sosial (Definisi, Kriteria, Jenis-Jenis, Etiologi, Dampak, dan Penanganan), Konsep Konseling Berorientasi Hipnosis (Definisi, Teori Pikiran, Prinsip dan Prosedur Hipnosis dalam Konseling), Konsep Konseling Berorientasi Hipnosis dalam Mereduksi Adiksi Media Sosial, Asumsi, Hipotesis
3. BAB III : Desain Penelitian, Populasi dan Sample, Definisi Operasional Variabel, Instrumen, dan Prosedur Penelitian
4. BAB IV : Hasil dan Pembahasan
5. BAB V : Kesimpulan dan Saran