

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini media sosial merupakan sesuatu yang tidak asing, bahkan bagi sebagian orang, media sosial adalah sesuatu yang wajib dimiliki. Di dunia sekarang ini, tidak dapat disangkal bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memengaruhi budaya kita, ekonomi kita, dan pandangan kita secara keseluruhan tentang dunia. Media sosial adalah forum baru yang membawa orang untuk bertukar ide, terhubung, berhubungan, dan memobilisasi untuk suatu tujuan, mencari suara, dan menawarkan bimbingan (Amedie, 2015). Media sosial mengalami perkembangan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2002 *Friendster* merajai media sosial, pada 2003 sampai sekarang muncul lah berbagai media sosial dengan berbagai fungsi masing-masing seperti *LinkedIn*, *MySpace*, Facebook, Twitter, Wisar, Google+ dan lain-lain (Cahyono, 2016). Pengguna media sosial di seluruh dunia meningkat lebih dari 10 persen. Penambahan ini menjadikan total pengguna menjadi 3,9 miliar pada awal february 2022. Artinya, pertama kalinya lebih dari setengah populasi dunia sekarang menggunakan media sosial. Tren pertumbuhan ini menunjukkan bahwa selama 12 bulan terakhir, rata-rata lebih dari satu juta orang mulai menggunakan media sosial untuk pertama kalinya setiap harinya. Ini setara dengan hampir 12 pengguna baru per detik (Saumantri, 2022).

Media sosial menawarkan banyak manfaat potensial bagi pengguna, termasuk paparan peristiwa terkini, koneksi interpersonal, dan peningkatan jaringan dukungan sosial. Namun, kekhawatiran semakin meningkat tentang potensi bahaya penggunaan media sosial. Seperempat remaja menganggap media sosial memiliki sebagian besar pengaruh negatif pada orang-orang seusia mereka dengan alasan seperti penyebaran isu, kurangnya kontak langsung, pandangan hidup orang lain yang tidak realistis, tekanan teman sebaya, dan masalah kesehatan mental (Riehm et al., 2019). Media sosial memiliki dampak negatif pada kehidupan kita karena kombinasi isolasi dan jangkauan global telah mengikis budaya kita. Media sosial merampok kepercayaan dan kenyamanan yang pernah kita tempatkan satu sama

lain, menggantikan persekutuan manusia, fisik dan dukungan emosional yang pernah kita dapatkan dari satu sama lain dengan koneksi virtual. Media sosial juga merampas kita dari kontrol diri dan dari kemampuan untuk berpikir secara mandiri dan malah membuat kita mudah tertipu untuk bergabung dengan siapa pun pada kelompok yang memposting pesan-pesan sesat tanpa menilai konsekuensinya. Ironisnya, media sosial justru mengubah kita menjadi salah satu generasi paling antisosial. Orang-orang lebih suka mengirim pesan lewat handphone, obrolan online daripada pertemuan tatap muka, dan banyak lagi yang telah menggantikan interaksi manusia dengan platform yang nyaman seperti Facebook, Twitter, dan Instagram (Amedie, 2015). Selain itu, media sosial juga dapat membuat seseorang menjadi adiksi terhadap internet (Rafiq, 2020).

Adiksi media sosial adalah masalah yang muncul yang menjadi perhatian publik secara global, studi prevalensi telah dilakukan di banyak negara yang berbeda (Cheng et al., 2021). Berdasarkan hasil survei situs HootSuite dan agensi marketing, *We Are Social* bertajuk “*Digital 2021: Global Overview Reports*” pada Januari 2021 menemukan bahwa Indonesia termasuk ke dalam 10 besar negara yang mengalami adiksi media sosial. Posisi Indonesia sendiri berada di urutan ke-9 dari 47 negara yang dianalisis. Dalam laporan ini, Adiksi dinilai berdasarkan rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan media sosial, yaitu selama 3 jam 14 menit, peraih waktu tersebut lebih tinggi dari rata-rata global selama 2 jam 25 menit. Salah satu penelitian di Inggris menyatakan bahwa sekitar 20% remaja menggunakan media sosial kurang lebih 5 jam setiap harinya. Selain itu, Pada penelitian di Wurzburg, Jerman, dari total 7.827 laporan dari 205 kebutuhan harian individu pada usia 18 tahun, sejumlah 85 tercatat ditemukan bahwa media sosial merupakan mata rantai terlemah dalam hal resistensi terhadap kebiasaan (Hofmann et al., dalam Bilal et al., 2018). Faktor utama yang memicu adiksi media sosial adalah akses gratis.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara bersama guru BK menyatakan menduga bahwa beberapa siswa terindikasi adiksi media sosial mengingat kemudahan pada era saat ini. Selain itu beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka menggunakan media sosial bisa lebih dari 5 jam dalam satu hari.

Individu dapat menghabiskan waktu berjam jam dalam sehari untuk online dan mengakses berbagai informasi di jejaring sosial sehingga lupa akan fungsi media sosial yang sebenarnya (Anggraini et al., 2022). Media sosial yang biasanya selalu terkoneksi dengan internet membuat penggunanya ketagihan dengan berbagai fitur yang menarik pada situs-situs tertentu. Dalam lingkungan sosial, akan lebih sulit untuk pergi lebih dari beberapa jam tanpa mendengar seorang teman atau individu lain berbicara tentang apa yang mereka poskan, sukai, atau baca di situs media sosial. Bagi banyak orang, khususnya remaja, penggunaan media sosial adalah kebiasaan dan bisa dibilang perilaku adiktif (Abel et al., 2016). Adiksi media sosial merupakan gangguan psikologis dimana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri dan kurangnya aktivitas produktif di kehidupannya (Lestary & Winingsih, 2020).

Di Indonesia pengguna media sosial sebagian besar adalah remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia mengalami adiksi media sosial, sebagian besarnya menggunakan media sosial untuk hal-hal yang tidak semestinya, 24% pengguna mengaku menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal, 14% pengguna menggunakannya untuk mengakses konten pornografi, dan sisanya untuk *game online* dan kepentingan lainnya (Hapsari & Ariana, 2015). Sesuai dengan data dari APJII pada tahun 2017 dan 2018, dimana usia 15-17 tahun menjadi kelompok pengguna media sosial tertinggi dibandingkan kelompok lainnya. Sehingga apabila melihat aktivitasnya yang relative tinggi di media sosial menjadikan remaja pada usia pertengahan lebih beresiko terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan. Data terbarunya pada 2022 menyatakan hal yang tidak jauh berbeda, kelompok usia 13-18 tahun menjadi yang paling hobi berselancar di media sosial, disusul oleh kelompok usia 19-34 tahun dan terakhir disusul oleh kelompok usia 35-54 tahun (APJII, 2022). Murat Kirit (Nurhanifa et al., 2020) berpendapat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengarahkan remaja pada perilaku adiktif.

Tidak hanya di Indonesia, adiksi media sosial sudah menjadi masalah diberbagai negara pada abad-21 sekarang ini. Sejumlah penelitian dilakukan diberbagai negara mengenai hal ini. Setiap hasil studi penelitian menyajikan hasil yang baru, menjelaskan alasan dan efek dari adiksi media sosial, dan menyajikan cara-cara atau solusi baru. Tetapi masalahnya semakin besar dan menjadi lebih umum setiap harinya (Simsek et al, 2019).

Istilah seperti adiksi media sosial, penggunaan media sosial yang bermasalah, dan penggunaan media sosial yang kompulsif, digunakan secara bergantian untuk merujuk pada fenomena penggunaan media sosial yang maladaptif ditandai dengan gejala mirip adiksi dan/atau berkurangnya kontrol diri (Banyai et al., 2017). Gangguan adiktif sering ditandai dengan pergeseran bertahap dari perilaku yang diarahkan pada tujuan yang dimediasi oleh efek penguatan positif dari zat atau perilaku untuk peningkatan kehilangan kendali atas perilaku atau asupan obat, sehingga berkembang menjadi tindakan kebiasaan (Koob & Volkow, 2016). Fenomena adiksi media sosial dapat dikategorikan sebagai *behavioral addiction*, dimana seseorang yang sudah teradiksi tidak dapat mengontrol dirinya sendiri untuk mengontrol penggunaan media sosial dan terlalu banyak menghabiskan waktu dan usaha untuk mengakses media sosial, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu produktivitas. Adiksi bermula dari produksi dopamin dalam otak yang dipicu oleh *likes*, *retweets*, *share*, dan reaksi *emoticon* yang didapat oleh orang tersebut. Fenomena ini mirip dengan reaksi kimia yang disebabkan oleh narkoba, minuman keras, dan perjudian (Nursikuwagus et al., 2020).

Menurut Griffiths et al., (2014) mengatakan bahwa adiksi media sosial dipandang sebagai salah satu jenis adiksi internet. Adiksi media sosial dapat diartikan sebagai gangguan psikologis yang penggunanya menghabiskan banyak waktu dengan mengakses media sosial akibat dari rasa ingin tahu yang tinggi (Lestary & Winingsih, 2020). Andreassen & Pallesen (Rahardjo et al., 2020) mengatakan perhatian yang berlebihan pada media sosial yang dirasakan oleh seseorang hingga mendorong seseorang tersebut untuk menggunakannya secara berkepanjangan, dan mengganggu berbagai aktivitas sosial lainnya seperti pekerjaan dan studi, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologisnya.

Seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial memiliki keinginan untuk segera tahu hal apapun yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual.

Menurut Griffiths et al., (2014) penggunaan media sosial memberikan penghargaan terus menerus kepada penggunaannya (misalnya, efikasi diri, kepuasan), dan mereka akhirnya semakin terlibat dalam aktivitas tersebut, yang pada akhirnya menyebabkan banyak masalah (misalnya, mengabaikan hubungan kehidupan nyata, konflik pekerjaan/pendidikan). Masalah yang dihasilkan kemudian dapat memperburuk suasana hati individu yang tidak diinginkan. Hal ini kemudian mengarahkan individu tersebut untuk terlibat dalam perilaku bermedia sosial bahkan lebih sebagai cara untuk meredakan keadaan *mood dysphoric*. Konsekuensinya, ketika pengguna jejaring sosial mengulangi pola siklus menghilangkan suasana hati yang tidak diinginkan dengan penggunaan media sosial, tingkat ketergantungan psikologis pada jejaring sosial meningkat.

Terdapat beberapa konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh adiksi media sosial (Andreassen, 2015). Pertama, adiksi media sosial menyebabkan masalah emosional yang signifikan. Seperti kecanduan lainnya, seseorang sering mengalami adiksi pada perilaku sebagai bentuk melarikan diri dari ketidaknyamanan dan stress (Griffiths, 2014). Singkatnya, individu yang mengalami adiksi media sosial terlibat dalam media sosial untuk mendapatkan kendali tetapi mereka malah dikendalikan oleh media sosialnya sendiri. Orang yang mengalami adiksi media sosial menggunakan media sosial sebagai sarana untuk terputus dengan perasaan negatifnya (Koc & Gulyagci, 2013). Dengan demikian, orang yang adiksi media sosial tidak dapat melepaskan diri dari media sosial meskipun menyadari dampak destruktifnya dan mungkin mengalami kecemasan apabila berhenti menggunakan media sosial (Cam & Isbulan, 2012).

Kedua, masalah hubungan (Andreassen, 2015). Orang yang mengalami adiksi media sosial menjadi sibuk dan mencurahkan sebagian waktunya untuk menggunakan media sosial. Orang lain akan berhenti mengharapkan waktu dari mereka yang mengalami adiksi media sosial dan mereka menjadi pendiam secara sosial, ditinggalkan dengan kehidupan pribadi yang bermasalah (Cam & Isbulan,

2012). Orang yang mengalami adiksi media sosial akan mengalami lebih jauh tekanan, kecemasan, dan gejala depresi yang signifikan (Xu & Tan, 2012). Selain itu juga mempengaruhi hubungan dengan keluarga, hubungan di tempat kerja/sekolah, dan secara sosial seperti kehilangan teman. Singkatnya, orang yang mengalami adiksi media sosial memiliki hubungan yang ekstrim dengan media sosial dan merusak hubungan interpersonal (Griffiths et al., 2014).

Ketiga, media sosial mempengaruhi kesehatan. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan kesulitan tidur, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa orang yang mengalami adiksi media sosial memiliki kualitas tidur yang buruk (Hussain & Griffiths, 2021). Ke empat, masalah kinerja. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial mungkin menghabiskan banyak waktu dan lebih berupaya pada media sosial dan meninggalkan aktivitas lain, dan kurang dalam aktivitas lain. perilaku tersebut jelas mempengaruhi pekerjaan dan kinerja akademik sendiri dan orang lain secara negatif (Andreassen, 2015). Konsekuensi dari adiksi media sosial dapat diklasifikasikan menjadi komplikasi fisiologis seperti sakit kepala, komplikasi mata, dan berbagai komplikasi oto structural. Selain itu, juga memiliki dampak stress pada penggunanya (Amedie, 2015).

Menurut salah satu penelitian, adapun jumlah waktu yang dihabiskan untuk *online* pada individu yang menanggapi dirinya adiksi melaporkan waktunya bervariasi antara 8,5 jam perminggu hingga 21,2 jam perminggu (Yang & Tung, 2007). Young (Gazi et al., 2017) menyebutkan individu yang dikatakan adiksi apabila individu tersebut menghabiskan waktu 39 jam atau lebih dari waktu perminggu menggunakan internet. Individu dapat dikatakan mengalami adiksi media sosial adalah ketika penggunaan media sosialnya selama 4-5 jam setiap harinya (Khairunnisa & Rusli, 2023).

Individu yang mengalami adiksi media sosial menggunakan ponsel yang berlebihan dengan membuka platform media sosial yang berlebihan, selain itu beberapa juga mengalami *Fear of Missing Out* atau takut ketinggalan (Akhtar & Hak, 2021). Selain itu, seseorang juga mengalami gejala psikologis seperti perasaan gelisah, emosi, hingga mengisolasi diri serta tidak bersosialisasi dengan lingkungan akibat penggunaan media sosial (Hartinah et al., 2019). Gejala psikologis lainnya

seperti depresi, anxiety, dan stress nampaknya terkait dengan penggunaan media sosial yang berlebihan (Hussain & Griffiths, 2021). Wu et al (2013) melaporkan gejala seperti depresi, anxiety, dan stress berujung pada konsekuensi psikososial negative yang dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan adiktif. Stres merupakan faktor risiko utama yang terkait dengan adiksi (Song & Park, 2019). Lee (2003) seorang yang adiksi terobsesi dengan “objek” seperti alkohol, narkoba, TV, dan hiburan elektronik, dan permainan karena membantu menurunkan atau menghilangkan stress (Song & Park, 2019). Pada penelitian sebelumnya oleh Lee (2012) menemukan korelasi positif antara tingkat stress yang tinggi dengan pencarian internet. Ha & Ahn (2013) mengatakan dalam situasi stress, ketika strategi koping individu belum matang, mereka mengalami banyak ketidaknyamanan atau ketegangan, dan mereka berusaha untuk menguranginya ketidaknyamanan psikologis tersebut dengan meningkatkan penggunaan internet. Al-Absi (2007) berpendapat bahwa salah satu faktor yang membuat adiksi adalah stress. Menurut Kim (2013) remaja memiliki resiko lebih besar dalam mengakses internet secara berlebihan karena untuk mengatasi tekana psikologis sebagai hiburan. Individu yang melampiaskan stress dengan cara menggunakan internet biasanya juga aktif dalam situs jejaring sosial yang digunakan (Bian & Louis, 2014). Adapun upaya membantu dan meminimalisir terjadinya permasalahan-permasalahan pada peserta didik adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK di sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam rangka mencapai perkembangan yang optimal melalui hubungan *face to face* atau melalui media baik secara perorangan maupun kelompok (Yusuf & Nurihsan, 2016). Bimbingan dan konseling memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, dan nilai-nilai, serta terpecahkannya masalah yang dialami oleh peserta didik. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling langsung terkait pada arah perkembangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi (Prayitno & Amti, 2015).

Dalam penanganan masalah adiksi menggunakan layanan konseling sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Misalnya konseling kognitif untuk mereduksi perilaku adiksi *game online* (Persada et al., 2017), konseling *Motivational Interviewing* (MI) untuk mereduksi adiksi Smartphone (Setiawan et al., 2021), konseling hipnosis untuk adiksi game (Dian, 2021), dan lain-lain. Layanan konseling untuk adiksi media sosial sendiri juga sudah banyak dilakukan oleh peneliti lain seperti konseling kelompok dengan strategi *Self Management* (Lestary & Winingsih, 2020), konseling *behavior* (Hariati, 2022), konseling hipnosis (Fadhilah, 2023).

Namun dari beberapa intervensi yang ada sudah cukup banyak penanganan yang sifatnya kuratif, studi dengan model kelompok masih jarang dilakukan. Selain itu studi yang konsen melatih keterampilan individu dalam menangani permasalahan adiksi juga belum ditemukan, maka dari itu MBSR dapat direkomendasikan dalam melatih individu dalam permasalahan adiksi. Hal ini dikarenakan MBSR memanfaatkan pelatihan intensif dan berkelanjutan dalam meditasi *mindfulness*, partisipan pada waktunya akan melepaskan diri dari pikiran dan perilaku maladaptif dan belajar lebih menerima dan cara yang tidak menghakimi untuk menghubungkan dengan pengalaman mereka, selain itu perilaku adiktif juga akan diganti dengan keterampilan coping adaptif saat individu dihadapkan dengan stress kehidupan (Dragland, 2015). Dalam beberapa studi terdahulu mengatakan bahwa *mindfulness* sangat terkait dengan penurunan kecenderungan perilaku adiksi, yang berarti tingkat *mindfulness* yang tinggi akan membantu individu menahan efek dari beberapa faktor risiko penyebab perilaku adiksi, termasuk stress dan rasa cemas (Spears et al., 2017).

MBSR didirikan pada tahun 1979 di Pusat Kesehatan University of Massachusetts di Wonchester, MA dengan dua tujuan (Kabat-Zinn, 2003). Pertama, program dimaksudkan untuk menjadi sarana yang efektif untuk melatih individu untuk berlatih meditasi *mindfulness* dan yoga *mindful* untuk alasan peningkatan kesehatan dan pengurangan stres. Kedua, MBSR dikembangkan sebagai model pendekatan yang dapat diadaptasi dalam berbagai konteks perawatan kesehatan di mana stres, nyeri, sakit, dan penyakit menjadi perhatian utama (Brantley, 2005).



Intervensi MBSR adalah terapi yang berasal dari meditasi kuno filosofi spiritual Buddhisme dan yoga sekuler yang sudah ada lebih dari 2.600 tahun. Meditasi spiritual Buddhisme adalah sikap dan metode untuk mengurangi penderitaan pribadi dan mengembangkan welas asih (*self compassion*) diri sendiri dan manusia secara (Janssen et al., 2018). Selama meditasi kesadaran, konsentrasi difokuskan saat duduk atau pada indra, suara atau sensasi udara. Tujuan akhir dari teknik ini adalah individu mencapai kondisi *self awareness*, *attention*, *self acceptance* sehingga dapat mencapai individual *mindfulness* dan individual wisdom (King & Badham, 2018).

Dalam perspektif *mindfulness*, adiksi dimulai ketika pembentukan ingatan asosiatif antara hal yang menyebabkan adiksi dan keadaan afektif positif (senang atau relax) dan negatif (stress) (Bevins & Palmatier, 2004). Selanjutnya, pemicu yang dinilai positif atau negatif (suatu proses yang mungkin terjadi “segera dan tanpa kesadaran”) dapat menimbulkan keadaan afektif positif (senang atau relax) atau negatif (stress), yang kemudian dapat memicu keinginan untuk melakukan suatu hal. Proses ini membentuk loop penguatan positif dan negatif, dengan memperkuat memori asosiatif antara keadaan afektif dan suatu hal, Hal ini disebut dengan "addictive loop." (Brewer et al., 2013).

Ketika pemicu atau trigger didaftarkan melalui indera (disini pikiran dianggap berada dalam kategori yang sama dengan panca indera pada umumnya), pemicu atau trigger yang dimaksud seperti penglihatan, penciuman, pikiran, emosi, sensasi tubuh. Afektif tone akan muncul secara otomatis, biasanya dirasakan dengan *pleasant feeling* atau *unpleasant feeling*. Afektif tone ini dikondisikan oleh ingatan asosiatif yang terbentuk dari pengalaman sebelumnya. Selanjutnya muncul *craving* (keinginan yang intens, mendesak, atau tidak normal) sebagai dorongan psikologis untuk bertindak atau melakukan suatu perilaku. *Craving* akan meningkatkan *pleasant feeling* atau menurunkan *unpleasant feeling*, *craving* akan memotivasi munculnya tindakan dan melahirkan identitas diri pada pikiran yang menciptakan hubungan antara tindakan dengan hasil yang tertanam dalam ingatan. Ketika *pleasant* afektif tone atau *unpleasant* afektif tone berlalu, seseorang ditinggalkan dengan “kesusahan dan keputusasaan” dari ketidak hadirannya, sehingga

melengkapi satu siklus dan mengarahkan individu untuk selanjutnya apabila ia bertemu dengan rangsangan sensorik yang serupa (Brewer et al., 2013).

Ketika *craving* muncul, *mindful awareness* dapat mencegah siklus selanjutnya dari reaksi permusuhan terhadap *unpleasant feeling* yang terkait dengan *craving* ini dan dengan demikian mengurangi reaksi kebiasaan yang muncul dalam usaha untuk melepaskan diri dari ketidaksenangan. Melalui *mindfulness* memungkinkan praktisi untuk memastikan dengan jelas apa yang mendorong perilaku mereka dan apakah itu menggerakkan mereka menuju atau menjauh dari tujuan mereka. Sebagai contoh, *mindfulness* memungkinkan untuk melihat dengan jelas bahwa setiap kali seseorang melakukan suatu hal sebagai reaksi terhadap stres, dia hanya menunda stres tersebut. Dengan melihat dengan cara ini bahwa melakukan sesuatu hanya memberikan sedikit kelegaan dan tidak mengatasi apa pun yang menyebabkan stresnya sejak awal, seseorang dapat bekerja untuk memperbaiki akar penyebabnya. Dengan mengurangi distorsi emosional dalam proses pengambilan keputusan, *mindfulness* dapat berfungsi untuk memungkinkan seseorang menimbang faktor-faktor dengan lebih akurat (Brewer et al., 2013).

*Mindfulness* dapat mendorong penggantian reaksi kebiasaan yang dipicu oleh stres dengan tanggapan yang lebih adaptif (Brewer et al., 2013). Jelas bahwa stres meningkatkan kemungkinan perilaku adiktif dan dapat memicu kekambuhan setelah pemulihan (Khanna & Greeson, 2013). Individu diketahui melakukan kegiatan adiktif sebagai bentuk koping penghindaran yang melibatkan pengobatan sendiri untuk mengurangi stres dan depresi (Kelly & White, 2011). Pendekatan berbasis *mindfulness* untuk adiksi berfokus pada peningkatan toleransi terhadap tekanan dan keterampilan koping, dan membantu menghilangkan perilaku maladaptif, penghindaran otomatis dari pengaruh negatif dan konsekuensial perilaku adiktif (de Dios et al., 2012).

Stres berkorelasi kuat dengan tingkat melakukan hal adiktif dan tingkat kekambuhan melalui penelitian yang mengevaluasi stres keuangan (Siahpush & Carlin, 2006), stres sosial, dan stres kehilangan pekerjaan (Niaura et al., 2002). Studi tentang pelatihan *mindfulness* telah menunjukkan pengurangan gejala terkait stres, dan pengurangan kortisol saliva (penanda untuk stres) (Davis et al., 2006).

Selain itu *mindfulness* juga efektif untuk meningkatkan psychological well-being (Saraswaty, 2019), meningkatkan kualitas hidup (Hartono, 2019).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka diperlukannya model pelatihan berbasis MBSR untuk mereduksi adiksi media sosial walaupun program tersebut belum ada penelitian sebelumnya yang spesifik mereduksi adiksi media sosial. Penelitian ini berusaha memenuhi kebutuhan tersebut dengan melakukan kajian mengenai program *mindfulness* untuk mereduksi adiksi media sosial.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang yang dijelaskan, media sosial mengalami perkembangan yang pesat di abad 21. Media sosial memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia pada saat ini. Banyak bermunculan aplikasi media sosial baru dengan fungsi yang berbeda-beda. Media sosial memberikan kemudahan dan manfaat bagi individu yang menggunakannya, tetapi disamping hal-hal positif yang disediakan ada juga sisi negative dari penggunaan media sosial. Dampak negative dari media sosial seperti penyebaran isu, kurangnya kontak langsung, pandangan hidup orang yang tidak realistis, tekanan teman sebaya, dan masalah kesehatan mental (Riem et al, 2019). Ironisnya, media sosial juga mengubah manusia menjadi generasi antisosial karena orang-orang lebih memilih untuk mengirimkan pesat lewat handpone disbanding bertemu secara tatap muka (Amedie, 2015). Adiksi media sosial merupakan gangguan psikologis dimana seseorang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial dan ini menjadi permasalahan global pada saat ini. Indonesia sendiri menempati posisi ke 9 dalam 10 negara yang mengalami kecanduan media sosial.

Maka dari itu, terdapat solusi alternatif untuk menangani adiksi media sosial yaitu dengan diberikannya pelatihan MBSR. MBSR memanfaatkan pelatihan intensif dan berkelanjutan dalam meditasi mindfulness, partisipan pada waktunya akan melepaskan diri dari pikiran dan perilaku maladaptive dan belajar lebih menerima dan cara yang tidak menghakimi untuk menghubungkan dengan pengalaman mereka, selain itu perilaku adiktif juga akan diganti dengan keterampilan coping adaptif saat individu dihadapkan dengan stress kehidupan

(Dragland, 2015). Dengan mengurangi distorsi emosional dalam proses pengambilan keputusan, *mindfulness* dapat berfungsi untuk memungkinkan seseorang menimbang faktor-faktor dengan lebih akurat (Brewer et al., 2013). *Mindfulness* dapat mendorong penggantian reaksi kebiasaan yang dipicu oleh stres dan pengaruh, dengan tanggapan yang lebih adaptif (Brewer et al., 2013).

### C. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang akan menjadi kajian penelitian ini adalah:

1. Seperti apa gambaran umum adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana rancangan model pelatihan berbasis *mindfulness based stress reduction* untuk mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana efektivitas model pelatihan berbasis *mindfulness based stress reduction* untuk mereduksi adiksi media sosial pada siswa kelas XI di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya?

### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran umum kondisi adiksi media sosial yang dialami oleh siswa sebelum diberikannya intervensi. Setelah mengetahui gambaran umum kondisi adiksi media sosial yang dialami siswa maka diberikan intervensi berupa model pelatihan berbasis *mindfulness based stress reduction* (MBSR) dalam beberapa sesi. Kemudian setelah pemberian intervensi selesai, dapat terlihat apakah efektif untuk mereduksi adiksi media sosial atau tidak.

### E. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat praktis dan teoritis

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan bahan informasi untuk memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itu diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan tindak lanjut dalam penanganan siswa yang terindikasi terpapar adiksi media sosial.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru BK

Manfaat penelitian ini bagi guru yaitu diharapkan dapat merancang program layanan dasar melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun layanan informasi mengenai bijaknya dalam menggunakan media sosial sehingga siswa mendapatkan edukasi yang cukup. Selain itu diharapkan dapat memberikan layanan responsif melalui konseling individu atau konseling kelompok bagi siswa yang sudah terpapar adiksi media sosial.

### b. Bagi Siswa

Manfaat penelitian ini bagi siswa diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menggunakan media sosial dengan baik, sehingga tidak mengarah pada adiksi media sosial.

## F. Sistematika Penulisan

1. **Bab 1 Pendahuluan** : Dalam bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan sistematika penulisan
2. **Bab II Kajian Teori** : Dalam bab ini menjelaskan tentang landasan teoritis mengenai adiksi media sosial dan *mindfulness based stress reduction*
3. **Bab III Metodologi Penelitian** : Dalam bab ini memaparkan mengenai metode penelitian, rancangan, dan subjek penelitian
4. **Bab IV Hasil dan Pembahasan** : Dalam bab ini berisi hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan

5. **Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi :** Dalam bab ini berisi kesimpulan secara keseluruhan dari penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya
6. **Daftar Pustaka :** Berisi sumber-sumber karya tulis ilmiah dan data faktual yang digunakan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

