

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Di era informatika yang semakin maju, tak dapat dipungkiri bahwa hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis dan sebagainya. Seiring dengan perkembangan zaman teknologi internet yang semakin berkembang pesat maka terdapat pula dampak positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Dampak negatif yang terjadi adalah terlibatnya anak di bawah umur dalam kasus tindak kejahatan internet seperti pornografi, penipuan online, prostitusi online dan hacking instagram.¹ Sedangkan dampak positif dari salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan. Munculnya media sosial adalah media *online* yang meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kalangan masyarakat. Media sosial sendiri menawarkan multimedia yaitu hasil karya seseorang yang berupa gambar, video maupun *design* yang disebar luaskan ke pengguna lainnya dan salah satu contohnya adalah *youtube*.

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video ke sesama. Kebanyakan konten di *youtube* diunggah oleh individu.² *Youtube* juga sangat cocok bagi kita yang ingin mencari informasi tanpa harus

¹ Mei Amelia, Polda Metro Ungkap 6 Kasus Kejahatan Internet Melibatkan Anak di Bawah Umur, DetikNews, diakses pada 19 Januari 2020. <https://news.detik.com/berita/d-3224980/polda-metro-ungkap-6-kasus-kejahatan-internet-melibatkan-anak-di-bawah-umur>

² <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Youtube> diakses pada 20/06/20 pukul 20.26 WIB

membaca artikel. Pada umumnya video-video yang di *youtube* adalah video klip, acara TV, film serta video buatan para penggunanya sendiri. Manfaat lain dari penggunaan *youtube* adalah bahwa isinya dapat disiarkan kejutaan pemirsa. *Youtube* tersedia di setiap negara di dunia dan di setiap smartphone, komputer yang memiliki akses internet, serta dikunjungi setiap hari oleh jutaan orang.

Seperti fenomena dulu yang pernah terjadi kepada Atta Halilintar, dan *youtube* yang melanda negeri ini. Yang sempat dinobatkan *youtube* sebagai salah satu *youtuber Indonesia* yang banyak diakses oleh hampir setiap orang yang “melek internet” di negeri ini. Tampaknya, *youtube* berhasil memberikan sebuah media sosial berbasis internet tingkat dunia yang dapat diakses terlalu mudah. Sebuah cara yang canggih untuk berbagi tentang apapun kepada dunia, bahkan hal-hal yang bersifat pribadi dan tak layak tonton. Layaknya produk-produk teknologi canggih lainnya. *Youtube* telah menjadi konsumsi setiap orang yang mengaku melek teknologi, bukan saja di kalangan “*borjuis*” tetapi juga kalangan “pembantu” menjadi hal yang lumrah untuk mengabdikan kegiatan manusia, siapapun dia baik dari rutinitas kerja, kegiatan tamasya keluarga dan lain sebagainya. Apapun yang dilakukan dan dihasilkan, jika memang bisa direkam lewat video, bisa ditampilkan atau bahasa kerennya di *upload* ke *youtube* dan dapat diakses oleh semua pengguna internet dimuka bumi.

Fenomena *youtube* yang sekarang menjadi bagian dari perusahaan Google tampaknya tidak pernah habis dibahas. Sisi negatif ataupun sisi

positif dari *youtube* tergantung kepada kita untuk menyikapinya. Situs *youtube* setiap bulannya bisa dikunjungi dari 1 milyar orang. Bahkan belakangan ini situs *youtube* diberitakan diakses sebanyak 2 milyar kali dalam sehari. Dibalik kisah sukses *youtube* ada kontroversi. Diawal berdirinya situs ini, para pengguna dengan mudah menupload aneka video yang seharusnya tidak boleh diupload dalam *youtube*. Sampai sekarangpun *youtube* secara berkala harus menghapus berbagai aneka video yang memiliki hak cipta itu. Sejumlah kalangan sekarang memperkirakan *youtube* di masa depan mungkin menjadi ambisi Google untuk membuat “media could”. ini semacam proyek dimana para pengguna bisa menikmati film, buku, majalah, acara televisi dan aneka konten digital lain.³

Tidak dapat dipungkiri bahwa *youtube* memang membawa begitu banyak kemudahan kepada penggunannya, beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia dapat dilakukan melalui satu pintu saja yaitu *youtube*. *Youtube* juga dapat menembus batas dimensi kehidupan penggunanya, waktu bahkan ruangan sehingga *youtube* dapat digunakan dimana saja dan kapan saja. Hanya dengan fasilitas *search* situs ini dapat sekali menemukan alternatif atau informasi yang di butuhnya. Namun di balik kemudahannya tersebut kehadiran *youtube* dapat membawa sisi buruk bagi penggunanya. Yang paling nyata dan merusak adalah item-item asusila yang tidak bermoral. Tidak seperti orang dewasa yang pada umumnya sudah mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk di *youtube*, Siswa remaja

³ <http://www.anneahira.com/youtube> diakses pada 20/06/20 pukul 18.15 WIB

sebagai salah satu pengguna justru sebaliknya. Selain belum mampu memilah aktivitas tontonan pada *youtube* yang bermanfaat mereka juga mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, remaja yang kurang akan pengawasan dari orang tua juga akan memprioritaskan *youtube* sebagai aktivitas sehari-hari mereka.

Siswa remaja yang mengalami ketergantungan menonton *youtube* akan mengurangi aktivitas belajarnya dan mengurangi waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung secara terus-menerus dalam waktu lama, diperkirakan remaja tersebut akan menarik diri dari pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana remaja tersebut tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Remaja dalam perkembangannya mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku. Masa remaja penuh dengan masalah-masalah karena ketidakstabilan emosi. Masa remaja memang membutuhkan bantuan akan tetapi jika terlalu berlebihan tentu saja akan menjadi sesuatu yang bisa membawa efek negatif, seperti halnya kurangnya kontrol diri pada remaja karena mereka terlalu nyaman saat menonton *youtube*.

Dampak dari penggunaan *youtube* secara berlebihan dan tidak mengenal batas waktu juga akan membuat kegiatan yang lainnya seperti kegiatan kehidupan sehari-hari yang lebih bermakna bahkan kehidupan ibadah. Dalam segi keagamaan hal ini tersebut diperjelas dalam Al-Qur'an bahwa kita sebagai umat beragama tidak boleh sekalipun meninggalkan

ibadah dan perintah Allah SWT hanya demi kesenangan duniawi semata. Pada surat Al-Hadid ayat 20 yang berisi bahwasanya kenikmatan dan kesenangan duniawi tidaklah kekal.

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ

وَالْأَوْلَادِ ۖ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ

حُطَمًا ۖ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا

إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

Artinya: Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu (Qs. Al-Hadid: 20).⁴

Seperti kecanduan lainnya, *youtube* telah menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Seseorang yang kecanduan menghabiskan banyak waktu untuk menonton *youtube* demi mendapatkan kesenangan. Ketika seseorang menghabiskan waktu untuk menonton *youtube* maka akan terjadi gangguan terutama pada kehidupan sosial, sekolah dan pekerjaan.

⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, ٥٤٠.

Dengan intensitas tertentu *youtube* mempengaruhi mental terutama persepsinya mengenai lingkungan. Misalnya perkataannya, pandangan sosial karena meniru karakter yang di tontonnya pada *youtube*. Hal itu pada dasarnya karena taraf perkembangan anak-anak dalam pembelajaran melakukan imitasi atau peniruan. Dari semua video- video yang ada di *youtube*, ada juga penonton yang menjadi kecanduan yaitu apabila ia menghabiskan keseluruhan waktunya hanya untuk menonton *youtube* dalam sehari. Perilaku atau kebiasaan tersebut membuat penderitanya tidak bisa melepaskan kebiasaannya yang sudah dilakukannya tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya.

Sebagai salah satu fenomena yang ada, pada kasus yang peneliti temukan, terdapat seorang Siswa yang mengalami kecanduan terhadap *youtube*. Siswa ini memiliki perilaku yang jail terhadap temannya. Perilaku ini bermula saat dia menonton video prank di *youtube*.⁵ Ia selalu menghabiskan semua waktunya untuk menonton *youtube*, ia selalu menonton *youtube* tanpa menghiraukan situasi dan kondisi yang sedang ia alami. Beberapa perilaku negatif dari remaja tersebut saat sudah kecanduan *youtube* adalah; tidak menghiraukan waktu, tidak mau belajar, bercanda yang berlebihan. Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa remaja tersebut mempunyai perilaku adiktif pada *youtube*, yaitu tidak menghiraukan waktu dan tidak mau belajar.

⁵ <https://shopsmart.co.id/trending/main-squishy-apaan-sih-tuh/> diakses pada 01/07/2020 pukul 20.44 WIB

Dari perilaku adiktif yang dimiliki oleh remaja tersebut, peneliti akan memberikan sebuah treatment untuk mengurangi perilaku adiktif yang dialami oleh remaja tersebut terhadap *youtube* dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy*. *Cognitive behavior therapy* adalah pendekatan yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah sebuah kesalahan.⁶

Cognitive behavior therapy di dasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran yang irasional dapat memberikan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *cognitive behavior therapy* diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa.⁷

Peneliti disini memainkan peran aktif dan direktif dalam pemberian treatment, yakni peneliti menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecahan masalah- masalah manusia pada para kliennya. Terapis *cognitive behavior* secara khas berfungsi sebagai pengarah, guru, dalam menganalisis tingkah laku maladiptif dan dalam menentukan prosedur- prosedur

⁶ Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), 193.

⁷ Jhon Leod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Nuansa, 2006), 44.

penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru. menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Menurut Oemarjoedi, konseling *cognitive behavior therapy* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.⁸

Dalam hal ini konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam dirinya dan secara kuat mencoba menguranginya. Disini peneliti akan mengambil judul “Implementasi *Cognitive behavior therapy* Dalam Mengurangi Penggunaan *Youtube* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Implementasi *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso?
2. Apa saja hambatan dari implementasi *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso?

⁸ Yahya AD, Megalia, “Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung”. Vol 2. 2016, 190.

3. Bagaimana tingkat keberhasilan implementasi *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan Implementasi *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi penggunaan *youtube* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso
2. Untuk mendeskripsikan hambatan dari penerapan *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso
3. Untuk mendeskripsikan hasil akhir pelaksanaan upaya mengurangi penggunaan *youtube* melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi yang berguna bagi dunia pendidikan khususnya dan memperkaya sumber keilmuan yang sudah berkembang selama ini serta dapat memperkaya khazanah

keilmuan tentang bimbingan dan konseling Islam.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini dapat di aplikasikan kedalam kehidupan sosial yang semakin berkembang selama ini.

b. Bagi guru bimbingan konseling

Diharapkan penelitian ini dapat menyelesaikan masalah perilaku adiktif yang sudah banyak sekali dialami oleh peserta di lingkungan pendidikan.

c. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan sumber informasi dalam penanganan perilaku adiktif di dunia pendidikan.

d. Bagi UIN KHAS Jember

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan refrensi sebagai pengkajian ilmu riset di dunia pendidikan tentang *cognitive behavior therapy*.

E. Definisi Istilah

1. Penggunaan *Youtube*

Perilaku adiktif bisa disebut juga dengan perilaku kecanduan. Menurut Sarafino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintetis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang

berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.⁹

Dalam penelitian ini remaja yang menempuh Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tamanan tersebut mempunyai perilaku adiktif terhadap *youtube*. *Youtube* tersebut sudah di tonton hampir setiap waktunya dampak jika apabila remaja tersebut tidak menonton video *youtube* ia akan merasakan kegelisahan sehingga ia sulit meninggalkan perilaku adiktif tanpa bantuan dari orang lain.

Menurut Kimberly S. Young dan J. Suler, penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti kurang tidur, kerja dan hubungan sosial. Pengguna yang adiktif sebagai *dependent* yakni menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet. Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam persesi *online*. Sedangkan individu yang normal dalam menggunakan internet hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam perminggu.¹⁰

⁹ Yuly Rahmawati, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Modelling Untuk Menangani Online Shop Addict: Studi Kasus Seorang Warga Di Kelurahan Magersari di Sidoarjo", (Skripsi: FDK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), 10.

¹⁰ A. Said Hasan Basri, "Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas", *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 02, (Yogyakarta, 2014), 414.

2. *Cognitive behavior therapy*

Cognitive behavior therapy adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif klien. Terapis membantu klien untuk mengganti intepretasi yang irasional suatu peristiwa yang akan diganti dengan interpretasi yang rasional. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan, pola pikiran yang terpolarisasi, pelabelan diri dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.¹¹

Tokoh dari *cognitive behavior therapy* adalah Aaron T. Beck (1976, 1986) ia mengembangkan *cognitive behavior therapy* ini pada kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus- kasus kecemasan hingga kasus phobia sampai pada kasus gangguan kepribadian. *Cognitive behavior therapy* ini memiliki kesamaan dengan rational emotive therapy dalam hal pendekatan aktif, direktif, yang terpusat dan terstruktur. Terapi ini lebih menekankan pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku), Perbedaan *Cognitive behavior therapy* (CBT) lebih merujuk pada terapi perilaku kognitif, Sedangkan rational emotive therapy (REBT) mengacu pada terapi perilaku emosional dan rasional. Pendekatan ini berdasarkan pemikiran yang logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh saat ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk merubah cara pandang klien

¹¹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), 28-31.

melalui pemikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pemikiran negatif dan kepercayaan yang maladaptif.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam sebuah penelitian perlu diperhatikan adanya gambar singkat mengenai sebuah penelitian akan mempermudah pembaca. Sistematika pembahasan berisi tentang alur pembahasan skripsi yang dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup. Adapun sistematika pembahasan tersebut adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Bab ini membahas tentang konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Kepustakaan. Bab ini menjelaskan tentang kajian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian, serta kajian teori.

Bab III Metode Penelitian. Bab ini membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian subyek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV Penyajian Data dan Analisis. Bab ini berisi tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, dan analisis dan pembahasan temuan.

Bab V Penutup. Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran.