

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Teknologi komunikasi yang berkembang sangat pesat di Indonesia saat ini semakin canggih dalam kehidupan masyarakat dan tidak dapat dihindarkan. Pada era digital saat ini, setiap orang mudah untuk menikmati kemudahan dari kemajuan teknologi, tidak hanya orang tua dan dewasa tetapi juga anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja yang notabene masih berstatus sebagai siswa telah terampil dalam menggunakan teknologi. Anak-anak dan remaja yang demikian disebut dengan generasi Z.

Generasi Z sendiri adalah anak-anak yang lahir pada sekitar tahun 1995 sampai dengan tahun 2010. Generasi Z yaitu anak yang melek mengenai teknologi yang canggih. Biasanya generasi Z senang berinteraksi dengan teknologi yang canggih seperti computer untuk berkomunikasi secara online sehingga mereka punya kecenderungan untuk tidak bertemu dengan teman-temannya. Salah satu teknologi saat ini yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada umumnya yakni internet.

Internet merupakan jaringan yang berfungsi untuk menghubungkan antara satu media elektronik dengan media lainnya. Penggunaan internet dapat memakai fitur lunak website *browsing* untuk mengakses bermacam berbagai informasi. Tanpa adanya informasi, bisa menyebabkan tidak adanya perkembangan dalam diri dan kehidupan seseorang. Berbagai macam informasi inilah yang tampaknya menjadikan seseorang tahan berlama-lama didepan komputer maupun *handphone*. Mereka bisa melakukan *browsing* berbagai macam informasi dari yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, hobi, bisnis, sampai *website* yang dikategorikan negatif. Berbagai macam kemudahan yang ditawarkan internet menjadikan curahan waktu untuk memakainya semakin terus menjadi bertambah. Kenaikan curahan waktu serta pemakaian internet yang sangat intensif ini menimbulkan berbagai permasalahan yang terjadi secara fakta diantaranya kecanduan media sosial di kalangan anak sekolah.

Sebuah fakta miris terjadi di Indonesia, diperkirakan satu dari tiga anak usia 10-13 tahun memiliki masalah mental. Jumlah yang sama juga terjadi pada usia remaja yaitu 14-17 tahun. Hal tersebut berdasarkan riset yang dilakukan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022 seperti yang telah dipublikasikan di kompas.id dengan judul Media Sosial dan Risiko Gangguan Konsentrasi pada Anak pada 10 Juli 2023. Dalam publikasi tersebut dijelaskan, jika dibedah berdasarkan jenisnya, dari hasil riset yang dilakukan setidaknya 10,6 persen responden generasi muda mengalami masalah terkait dengan pemusatan perhatian atau hiperaktivitas (ADHD). Ini adalah masalah kesehatan mental nomor dua terbesar yang dialami anak dan remaja setelah kecemasan. Berdasarkan riset yang lain, masalah pemusatan perhatian ada kaitannya dengan konsumsi media sosial. (Kementerian PPPA).

Media sosial merupakan situs jejaring sosial yang memberikan sebuah kemudahan komunikasi antar individu dengan berbagai fasilitas di dalamnya. Melalui media sosial memungkinkan segala bentuk informasi atau kabar beritadapat menyebar dan diakses dengan mudah oleh setiap orang. Selain itu, media sosial juga sebagai sarana komunikasi dan informasi masa kini yang perkembangannya sangat pesat dan menjadi sarana komunikasi dan informasi yang canggih dan digemari khususnya para remaja. Partisipan remaja dalam penelitian menggunakan media sosial menghabiskan waktu yang cukup lama.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 647 remaja Gen Z di Kota Mataram, dengan rentang usia 12-21 tahun (Mean = 16,12 dan SD = 2,19), terdiri dari 43,59% laki-laki dan 56,41% perempuan. Pengambilan data dilakukan secara online menggunakan google form. Hampir semua partisipan melaporkan memiliki lebih dari satu akun media sosial. Rata-rata partisipan menggunakan media sosial selama 3,5 tahun, dimana rata-rata waktu yang dihabiskan adalah 6-7 jam sehari (Pertiwi, 2022).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang terjadi berbagai perubahan seperti perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Terjadinya perubahan tersebut sehingga membuat remaja menjadi ingin lebih tahu terhadap segala sesuatu hal yang baru, diantaranya penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang terlalu intensif dapat mengakibatkan remaja tidak bisa lepas dari gadget dan ketergantungan.

Di Indonesia, terdapat indikasi tingginya tingkat kebergantungan warga terhadap media sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet pada Januari 2023, media sosial menjadi alasan paling penting bagi para responden dalam menggunakan internet. Secara

khusus, sebanyak 41,4 persen responden mengaku menghabiskan waktu lebih dari dua jam untuk bermedia sosial. Dari jumlah tersebut, sedikitnya 18,9 persen di antaranya bermedia sosial lebih dari empat jam sehari. (Kompas : 2023)

Ketergantungan yang terjadi dari para pengguna internet yaitu untuk melakukan aktivitas surat- menyurat elektronik dan media jejaring sosial semacam *Instagram, twitter, youtube, whatsapp*, serta *tiktok* dan masih banyak lagi. Ketergantungan penggunaan media sosial yang berlebih bisa dikatakan kecanduan.

Penggunaan sebutan kecanduan di dalam bahasa Indonesia tersebut mempunyai kesamaan dengan konsep *addiction* yang digunakan didalam bidang psikiatri yang lebih diketahui bagaikan *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder* ataupun *DSM- IV American Psychiatric Association*. Pada prinsipnya, *addiction* berkaitan dengan ketergantungan seorang terhadap *substance* ataupun zat yang merugikan badan (*substance abuse*). Bagaikan suatu sebutan, kata ‘ketergantungan’ lebih kerap digunakan didalam percakapan tiap hari dibanding dengan kata ‘kecanduan’. Sebagai *psychological disorder* yang relatif baru, kecanduan internet dapat dikaitkan dengan keinginan yang kuat atau ketergantungan psikologis pada Internet. (Eka, 2014: 3-4)

Kecanduan internet termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan merugikan, sehingga tergolong penyakit klinis yang membutuhkan pengobatan. Kecanduan internet juga dikaitkan dengan berbagai efek negatif, antara lain mengganggu hubungan di kehidupan nyata, mengganggu aktivitas masa lalu, tidur, pekerjaan, interaksi sosial, hubungan interpersonal, dan pendidikan.

Kecanduan itu sendiri dapat dijelaskan sebagai perilaku yang tidak terkendali, sehingga dapat mengabaikan aktivitas dan lingkungan sekitar. “Kecanduan internet yang dialami seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya karena mereka menghabiskan banyak waktu di Internet. Ketika seseorang menjadi kecanduan, ancaman yang paling umum adalah ketidakmampuan untuk mengatur perilaku atau emosi yang tidak sesuai untuk perilaku tersebut”. (Younda, 2018: 3)

Kecanduan media sosial yang berlebih akan memberikan dampak yang buruk bagi remaja, seperti di dalam dunia pendidikan yaitu menyita waktu belajar,

menurunnya motivasi dan prestasi belajar. Menurut (Ramdani, 2017) “Faktanya saat ini berdasarkan hasil survei yang dilakukan AJII juga menunjukkan bahwa 24,4 juta dari total 132, 7 juta penggunaan internet adalah usia 10-24 tahun dan penggunaan internet tertinggi pada media sosial yaitu facebook, instagram dan youtube yang merupakan tiga tertinggi dalam beberapa media sosial lainnya”.

Fenomena peserta didik yang menggunakan internet secara berlebih untuk bermain media sosial dapat ditemukan di SMA Kartika XIX-1 Bandung yang berlokasi di jalan Taman Pramuka, Bandung. Seorang siswa kelas XI SMA Kartika XIX-1 Bandung yang bernama Rose (nama samaran) memiliki tingkat kecenderungan yang tinggi untuk bermain media sosial. Setelah melakukan wawancara dengan Rose, dia menyatakan bahwa saat ini dia masih suka bermain media sosial saat pergantian jam pelajaran, saat pelajaran yang tidak disukai, saat penjelasan gurunya ketika di sekolah membosankan, saat menunggu shalat maghrib, setelah shalat maghrib, setelah shalat isya'. Rose selalu menuruti setiap kali dia ingin bermain media sosial. Bahkan, ketika dia sudah asyik media sosial dia sampai lupa makan dan minum, mengerjakan PR atau *deadline* tugas yang diberikan guru, menghiraukan perintah dari orang tua, tidak teratur dalam menjalankan ibadah hingga berbohong kepada orang tua agar tetap bisa bermain media sosial. Rose selalu menjadikan media sosial sebagai pelarian ketika ada masalah, setiap kali dia merasa *bad mood*, dan lebih menjadikan media sosial sebagai cara bagi dia untuk menghibur diri .

Dengan adanya fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Peneliti merasa prihatin dengan dampak penggunaan media sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan layanan bimbingan penanaman konsep karakter baik yang harus dimiliki oleh seseorang agar tidak terjadinya dampak-dampak buruk akibat kecanduan media sosial khususnya dalam lingkungan sosialnya. Salah satu penanganan awal dengan peran guru Bimbingan dan Konseling untuk mencegah kecanduan media sosial.

Bimbingan dan konseling merupakan serangkaian program layanan yang diberikan kepada siswa agar mereka mampu berkembang lebih baik. Bimbingan konseling diselenggarakan disekolah-sekolah mulai dari tingkat dasar, bahkan pra

sekolah sampai dengan tingkat tinggi. Bimbingan merupakan terjemahan dari “*Guidance*” yang berasal dari Bahasa Inggris. Secara harfiah istilah “*Guidance*” dan kata “*Guide*” berarti mengarahkan, mengelola dan memandu.

“Berdasarkan kamus bahasa Arab, kata konseling disebut dengan kata *al-irsyad* atau *al-istisyarah* dan kata bimbingan berasal dari kata *at-taujih*. Maka, istilah bimbingan konseling dalam Bahasa Arab adalah *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*. Kata *al-irsyad* secara etimologi berarti *al-huda, ad-dalah* yang dalam bahasa Indonesia berarti meminta nasihat atau konsultasi” (Mellyarti, 2012).

Menurut (Lilis, 2020:41) “Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberi bantuan kepada siswa atau individu tau suatu kelompok yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan klien, agar dapat memahami dirinya, menentukan pilihan, dan dapat menyesuaikan dirinya sesuai dengan kebutuhan.”

Bimbingan dan konseling dilaksanakan di sekolah dalam memaksimalkan potensi anak didik. Hal ini dilakukan agar segenap potensi yang di miliki anak, yaitu kecerdasan, bakat dan minat dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah harus diselenggarakan untuk mengembangkan kepribadian peserta didik dalam upaya menghasilkan manusia yang berkualitas dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam Islam, bimbingan dan konseling merupakan bentuk bantuan yang bertujuan pada kemaslahatan. Bimbingan dan konseling Islami diberikan sebagai alternatif bagi pemecahan masalah kemanusiaan dan sosial yang semakin kompleks. Dengan memasukkan nilai-nilai dan ajaran agama, diharapkan manusia akan lebih dapat memahami dan menghadapi masalahnya secara lebih arif, tidak mudah putus asa dalam kegagalan dan tidak sombong dalam keberhasilan atau dengan kata lain tidak berlebih-lebihan pada segala hal dalam hidupnya. Bimbingan

dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sebagai makhluk yang sering menghadapi masalah, manusia telah dibekali akal pikiran dan perasaan serta diberi petunjuk bagi pemecahan persoalan dalam kehidupannya. Akan tetapi, karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problem yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan yang dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada seseorang atau individu atau sekelompok agar bisa mengatasi hambatan, kendala yang ada dalam hidup dirinya serta dapat menumbuhkan kemampuan dan potensi secara mandiri dan maksimal berlandaskan ajaran Islam, berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.

Kemudian dalam bimbingan konseling islam adalah suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental sehat dan hidup bahagia melainkan bimbingan konseling islami juga menuntut ke arah hidup yang sakinah (tenang), batin merasa tenang dan tentram karena selalu dekat dengan Allah SWT. Oleh karena itu dalam penelitian ini dengan menerapkan bimbingan konseling islam dalam memecahkan masalah yang ada pada diri peserta didik tersebut melalui pembinaan dan pendekatan islam *mau'idzah hasanah* dan *self management*.

Dalam hal ini, peneliti telah melakukan peninjauan ke SMA Kartika XIX-1 Bandung memiliki berbagai identifikasi masalah diantaranya: kurang disiplin, sering terlambat, dan kesulitan belajar. Kenyataan masalah yang terjadi di SMA Kartika XIX-1 Bandung ini dikarenakan memiliki dampak yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial tersebut secara tidak langsung telah mengganggu perkembangan di sekolah, sehingga permasalahan yang ada yaitu banyaknya siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung yang menggunakan media sosial Instagram, Tiktok, dan Youtube untuk kesenangan mengunggah video, foto, dengan ini marak rusaknya generasi selanjutnya. Dari uraian diatas, maka disimpulkan peneliti

tertarik untuk mengkaji persoalan yang berjudul “**Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimanakah Program Bimbingan Konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung?
2. Bagaimanakah Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung?
3. Bagaimanakah Hasil Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung?
4. Bagaimanakah Rumusan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui :

1. Mendeskripsikan Program Bimbingan Konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung.
2. Mendeskripsikan Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung.
3. Mendeskripsikan Hasil Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung.
4. Mendeskripsikan Rumusan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung.

## **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian ilmu bimbingan dan konseling khususnya berkaitan dengan bimbingan konseling islam untuk mengatasi kecanduan media sosial.

2. Secara praktis

- a. Bagi Lembaga Sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dalam program bimbingan konseling islam untuk mencegah kecanduan media sosial dan dapat memberikan wawasan bagi guru BK atau konselor sekolah tentang alternatif penyelesaian peserta didik, khususnya bimbingan konseling islam -untuk mengatasi kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung.
- b. Bagi Fakultas, dapat menambah koleksi pustaka dan bahan bacaan bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- c. Peneliti selanjutnya, dapat dijadikan rujukan dan referensi dalam melakukan penelitian sejenis yang berkaitan dengan program bimbingan konseling islam untuk mencegah kecanduan media sosial bagi siswa.

**E. Hasil Penelitian Terdahulu**

1. Rahmi Fauziah, Mahasiswi Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara, Tahun 2019 dengan judul penelitian: “Penerapan Bimbingan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar Siswa Broken Home di MTS 4 Medan ”. Dengan hasil penelitian yaitu: (1) pelaksanaan bimbingan konseling islami yang dilaksanakan guru BK belum berjalan dengan maksimal, (2) rasa percaya diri dan motivasi belajar siswa broken home masih rendah tetapi ada sebagian yang sedang,(3) layanan yang digunakan yaitu layanan konseling individu dan kelompok, (4) faktor pendukung yaitu fasilitas yang sudah memadai dan kerjasama guru, sedangkan faktor penghambat yaitu sebagian siswa menutup diri dan waktu yang kurang efektif. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Fauziah berfokus pada Penerapan Bimbingan Konseling Islami

untuk Meningkatkan Kepercayaan dan Motivasi Belajar, sedangkan penelitian ini berfokus pada merumuskan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial TikTok, Instagram dan Youtube.

2. Ninik Juandari, mahasiswi UIN Raden Fatah Palembang, Tahun 2022 dengan judul Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*). Hasil yang diperoleh peneliti adalah bahwa Klien “A” mengalami perubahan pada perilaku kecanduan internet melalui *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu, Hal ini dapat dilihat Perubahan perilaku kecanduan internet yang terjadi setelah klien “A” menjalani proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu adalah klien “A” sudah mulai mengatur waktu pemakaian internetnya dan tidak berlebihan dalam menggunakannya, klien “A” mampu memmanagement dirinya yakni dengan waktu tidur yang teratur dan juga ibadah yang teratur serta aktivitas harian yang baik. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Ninik Juandari berfokus pada Bimbingan Konseling Islam Melalui teknik *self management* Untuk Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*), sedangkan penelitian ini berfokus untuk merumuskan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial dengan metode *mau'idzah hasanah* / nasehat.
3. Rizaldi, mahasiswa IAIN Parepare, tahun 2020, dengan judul Strategi Bimbingan dalam Mencegah Dampak Kecanduan Media Sosial. Hasil penelitian untuk mengetahui strategi bimbingan dalam mencegah dampak media sosial terhadap siswa SMAN 4 Pinrang dan untuk Mengetahui apa saja kendala yang dihadapi dalam melaksanakan strategi bimbingan dalam mencegah dampak medial sosial terhadap siswa SMAN 4 Pinrang. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Rizaldi berfokus pada Strategi Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Dampak Kecanduan Media Sosial, sedangkan penelitian ini berfokus pada merumuskan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial.

## **F. Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini dilakukan untuk mencari suatu kebenaran dari masalah yang ditemukan mengenai Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial khususnya di SMA Kartika XIX-1 Bandung Provinsi Jawa Barat yang dimana menjadi lokasi penelitian kali ini, yang mana pada nantinya dapat digunakan dalam menjawab permasalahan yang ada.

Dalam mengetahui sumber rujukan yang relevan dengan masalah didalam penelitian, dibutuhkan sebuah landasan yang mendasari penelitian agar penelitian lebih terarah. Oleh karena itu dibutuhkan kerangka pemikiran untuk mengembangkan konteks dan konsep penelitian lebih lanjut sehingga dapat memperjelas konteks penelitian, metodologi, serta penggunaan teori dalam penelitian. Penjelasan yang disusun akan menggabungkan antara teori dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkenaan atau berkaitan dengan fokus penelitian.

Pada dasarnya kecanduan ialah sesuatu yang menjadi kebiasaan atau kesukaan dan membuat orang ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu hal sampai melupakan hal yang lain-lain. Kecanduan yang sering terjadi saat penggunaan media sosial ialah sulit menahan keinginan untuk menggunakan media sosial sehingga menghabiskan waktu yang sangat banyak dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online dan seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasratnya untuk sekedar melihat status teman, kabar terkini, dan sarana hiburan. Hal ini perlu adanya penanganan khusus agar tidak berlarut-larut dan berdampak buruk bagi siswa dalam penggunaan media sosial.

Media sosial merupakan media digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan terhubung dengan orang lain secara online. "Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi,

berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual” (Nasrullah, 2017:11). Pendapat Nasrullah diatas, menunjukkan bahwa media sosial ialah sarana berkomunikasi, berinteraksi dengan oranglain secara online.

Kecanduan media sosial di analisis melalui bimbingan konseling islam diketahui bahwa ada beberapa siswa yang bermasalah karena tidak bisa mengontrol menggunakan media sosial dengan baik. Diantaranya perubahan sikap terhadap guru, datang terlambat, dan tugas menumpuk. Menurut Young menyebutkan 8 kriteria kecanduan internet, yakni: (1) Merasa keasyikan dengan internet. (2) Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet. (3)Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet. (4) Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah Ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. (5)Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan. (6)Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet. (7)Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet. (8) Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Dalam mencegah kecanduan siswa dalam menggunakan media sosial itu sendiri menggunakan salah satu teknik dari Bimbingan Konseling Islam yang bersumber dari Ilmu Dakwah yaitu dengan Teknik *Mau'idzhah Hasanah* (nasihat). *Mau'idzhah Hasanah* merupakan teori bimbingan dan konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau *i'tibari'tibar* dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan para *Auliya*-Allah. Bagaimana Allah membimbing dan mengarahkan cara berfikir, cara berperasaan, cara berperilaku serta menanggulangi berbagai problem kehidupan. Bagaimana cara mereka membangun ketaatan, ketaqwaan kepada-Nya. Bagaimana cara mereka mengembangkan eksistensi diri dan menemukan jati dan citra diri, bagaimana cara mereka melepaskan diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan mental spiritual dan moral. Hal ini menegaskan kepada kita bahwa *mau'idzah hasanah* dalam praktek konseling Islam mampu

memberikan perubahan yang baik kepada individu atau klien.

Pendekatan dakwah melalui *mau'idzah hasanah* dilakukan dengan perintah dan larangan disertai dengan unsur motivasi dan ancaman yang diutarakan lewat perkataan yang dapat melembutkan hati, menggugah jiwa dan mencairkan segala bentuk kebekuan hati, serta dapat menguatkan keimanan dan petunjuk yang mencerahkan. Selain itu dengan behavior teknik *self management* untuk mencegah kecanduan media sosial.

Dengan adanya Bimbingan Konseling Islam maka siswa akan di arahkan ketika memiliki kriteria kecanduan media sosial yang menjadi kebiasannya, hal inilah yang harus diperhatikan secara mendalam apabila siswa sudah kecanduan media sosial berlebihan maka siswa tersebut memerlukan bimbingan konseling islam.

Bimbingan sendiri yaitu pemberian bantuan kepada klien untuk menentukan pilihan, penyesuaian dirinya sendiri. Tujuan umum bimbingan pada dasarnya sejalan dengan tujuan pendidikan itu sendiri karena bimbingan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan.

Salah satu program pendidikan yang bertujuan untuk membantu memaksimalkan potensi tumbuh kembang siswa adalah salah satu program bimbingan dan konseling Islam. Tolbert menggambarkan konseling Islam sebagai suatu program atau kegiatan, serta layanan di lembaga pendidikan yang mengarahkan dan membantu individu sehingga mereka dapat mengembangkan dan melaksanakan rencana dan membuat perubahan dalam kehidupan sehari-hari. "Konseling Islam juga dapat berbentuk layanan yang ditawarkan dalam sebuah lembaga pendidikan. Bidang bimbingan adalah bidang yang menawarkan layanan khusus yang berbeda dari bidang pendidikan lainnya" (Hikmawati, 2016:1). Pendapat di atas menunjukkan bahwa konseling islam berbentuk layanan yang menawarkan layanan khusus dan berbeda untuk mengatasi permasalahan klien.

Dengan berbagai perbedaan/ keberagaman praktik konseling pada umumnya berbenturan dengan hadirnya bimbingan konseling Islami. Bimbingan Islam

memiliki sejarah panjang "mempengaruhi" lingkungan sosial dan budaya dengan membentuk realitas baru melalui penyebaran wawasan filosofis, perspektif, motivasi perilaku, dan pedoman perubahan. "Bimbingan konseling islam dalam eksistensi dan aktualisasi diri bukanlah satu-satunya hal yang dapat "mempengaruhi" konseling Islam; perubahan sosial, lingkungan budaya, institusi, dan pilihan prioritas juga merupakan faktor yang memungkinkan" (Miharja, 2020:16). Dari paparan di atas menunjukkan bahwa bimbingan konseling islami dapat mempengaruhi lingkungan sosial, dimana terjadi perubahan sosial di masyarakat.

Berbeda dengan pendapatnya Anwar Sutoyo (2017:22) mengklaim bahwa praktik bimbingan dan konseling Islam bermanfaat. "Hal ini bermanfaat karena pada akhirnya setiap orang harus mengikuti petunjuk yang telah Allah sediakan (jalan yang lurus) untuk menjamin keselamatannya sendiri di kehidupan ini dan selanjutnya". Untuk menjadi pembimbing yang efektif, seseorang harus mencurahkan waktu dan tenaga untuk mempelajari Al-Qur'an dan Hadits dan mengamalkan ilmunya. Agar orang-orang memiliki ketenangan pikiran di dunia ini dan di akhirat. Pendapat anwar di atas, menunjukkan bahwa bimbingan yang membawa manfaat sesuai petunjuk Allah.

Dengan kata lain bimbingan dan konseling Islam sebagai Irsyad Islam adalah nama lain dari konsep yang disebut sebagai Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam bidang keilmuan dakwah. Istilah ini juga dapat diturunkan ke dalam istilah *ta'lim*, *tawjih*, *maw'izah*, *nashihah*, dan *isytiyfa*. Menurut H.M. Arifin, definisi konseling Islami adalah "Segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami masalah spiritual di lingkungannya agar seseorang dapat mengatasi masalahnya sendiri" (Qadaruddin, 2020:2). Pendapat diatas menunjukkan jika Bimbingan Konseling Islam merupakan pemberian bantuan untuk seseorang untuk mengatasi sebuah masalah dengan mengedepankan aspek agama Islam dan di dalamnya terdapat metode konseling untuk mengatasi masalah klien.

Metode konseling dianggap penting karena untuk mengatasi suatu

permasalahan dan bisa diterapkan untuk banyak kalangan. Hal ini disebabkan karena konseling dapat membawa perubahan mendasar, seperti perubahan sikap yang mendasari perilaku, pikiran, pandangan, dan perasaan, antara lain” (Hikmawati, 2016:2). Penggunaan teknik behavior dalam konseling dengan *self management* sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dan bisa membawa perubahan bagi klien sendiri.

Permasalahan yang terjadi pada klien berbeda-beda sehingga kita tidak bisa menggunakan metode yang sama terhadap masing-masing klien. Metode konseling mempunyai tujuan dalam menangani masalah klien. “Tujuan dari jenis dukungan ini adalah untuk membantu konseli dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai seorang fitrah, sehingga ia dapat mengatasi hambatan yang dihadapinya dan hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT” (Bakhtiar et al., 2021:40). Pendapat bakhtiar di atas, menunjukkan bahwa jenis dukungannya itu dalam rangka mewujudkan potensi diri.

Dari data tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat, seseorang harus hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, dan bimbingan dan konseling Islam adalah proses atau kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap individu atau kelompok untuk membantu memecahkan masalah dan mengembangkan potensi.

Pernyataan-pernyataan yang membentuk tujuan menggambarkan hasil akhir atau tujuan yang diharapkan dapat dicapai dengan melakukan langkah-langkah yang direncanakan. “Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa merumuskan “*outcome statement*” yang menggambarkan perilaku atau karakteristik yang harus mereka peroleh (kompetensi siswa) melalui penerapan strategi tertentu yang dituangkan dalam rangkaian kegiatan layanan yang telah ditetapkan. Bertujuan untuk ini adalah semua tentang konseling dan bimbingan” (Syafaruddin, 2019:18). Pendapat Syafarudin di atas menunjukkan tujuan dari bimbingan konseling untuk membantu siswa melalui strategi tertentu agar tercapai tujuan akhir.

“Tujuan akhir dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu klien menemukan siapa dirinya melalui proses transformasi diri (sikap dan perilaku), dan untuk membantu mereka tumbuh menjadi potensi penuh mereka sehingga mereka dapat berhasil dalam kehidupan sehari-hari, di sekolah, dan di komunitas yang lebih besar” (Khasanah et al., 2017:8).

Adapun tujuan bimbingan dan konseling menurut Syafaruddin, yaitu “Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa mencapai potensinya secara utuh dengan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas pengembangan yang akan dikelola. Kemampuan untuk menanamkan informasi terdiri dari tiga bagian: (1) pemahaman (awareness), (2) sikap (accommodation), dan (3) kompetensi (action)” (Syafaruddin, 2019:18).

Dari pemaparan para ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu orang menjadi manusia seutuhnya yang Tuhan ciptakan agar sesuai dengan hal-hal baik yang dituntut komunitas mereka dari mereka, dan untuk membantu mereka menemukan pemenuhan dalam kehidupan ini dan selanjutnya.

Dengan adanya tujuan maka program bimbingan dan konseling bisa berjalan dengan baik. Program Bimbingan dan Konseling yang merupakan bagian dari Program Bimbingan Konseling merupakan akumulasi dari rencana kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang disusun secara berurutan dari waktu ke waktu sesuai dengan kebutuhan siswa.

Program bimbingan dan konseling adalah kegiatan pelayanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan pendampingan yang bersentuhan langsung dengan siswa sasaran dan berhubungan dengan masalah yang dialami siswa. Program bimbingan dan konseling harus membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa. Program pendidikan dan pelatihan harus lebih berorientasi pada orang atau pendekatan agama, terutama bagi umat Islam. Dalam memecahkan masalah, siswa harus mengikuti prinsip-prinsip ajaran Islam, memberikan bimbingan dan pendampingan untuk mengembangkan karakter yang bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia dan selalu menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya. (Nurhaeni & AR, 2019).

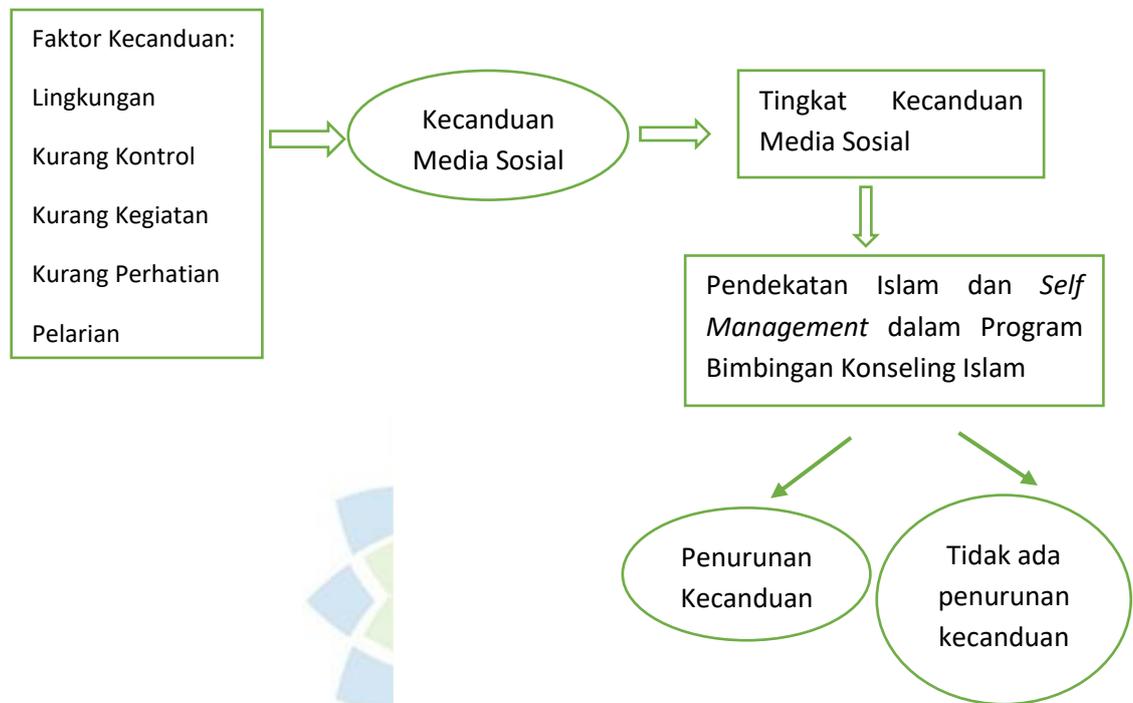
Kegiatan layanan yang dilakukan oleh guru BK kepada siswa merupakan layanan yang dibutuhkan siswa untuk memecahkan masalahnya. “Program Bimbingan dan konseling adalah satuan rencana kegiatan yang dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu, program bimbingan dan konseling diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang direncanakan sesuai rencana. secara terorganisir, dikoordinasikan selama periode waktu tertentu dan diimplementasikan untuk mencapai tujuan”. (Suhertina, 2013: 56).

Berdasarkan program bimbingan dan konseling Islam yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa pengadaan program bimbingan dan konseling bertujuan untuk merencanakan suatu kegiatan yang akan dilaksanakan dalam waktu yang berurutan serta terorganisasi dan terkoordinasi. Arah bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah* dan atau *kembali kepada fitrah* dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar *fitrah* yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.

Dengan *fitrah* yang sesuai dengan tuntunan Allah SWT akan terwujudnya generasi yang lebih baik, maka diperlukan Program Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial. Hal ini harus dilakukan melalui pendidikan sejak usia dini atau kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Dalam hal ini peran orang tua, guru pembimbing, dan seluruh masyarakat untuk menciptakan generasi yang berakhlakul karimah.

Dengan dasar pemikiran tersebut penulis tergerak untuk menyusun tesis ini dan berupaya menjawab permasalahan yang terlewatkan selama ini. Maka dalam penelitian ini dapat dihasilkan skema alur penelitian yaitu:

## Kerangka Pemikiran



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

## G. Definisi Operasional

Definisi operasional berisi penjelasan tentang kata kunci yang termaktub dalam judul penelitian. Berfungsi untuk membatasi pengertian, fokus kajian penelitian, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek penelitian atau pernyataan yang menerangkan tentang definisi, cara ukur, alat ukur, hasil ukur, dan skala ukur dari variable-variabel yang akan diteliti.

Definisi Operasional pada penelitian ini adalah:

### 1. Program Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan Konseling Islam ialah suatu akronim dari sebutan yang berasal dari bahasa Inggris serta bahasa Arab. Sebutan Bimbingan Konseling Islam terdiri dari 3 kata, ialah Bimbingan,

Konseling, serta Islam. Kata bimbingan serta konseling diadopsi dari sebutan dalam bahasa Inggris yang berasal dari kata *guidance* (bimbingan) serta *counseling* (konseling), sebaliknya kata Islam diadopsi maknanya dari bahasa Arab. Ketiga kata tersebut hendak dijabarkan dalam ulasan di bawah ini sampai tercipta arti yang utuh dari istilah penafsiran dari Bimbingan Konseling Islam.

Secara etimologis kata “Bimbingan adalah terjemahan kata “*guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing, ataupun menuntun orang lain ke jalan yang baik. Jadi kata “*guidance*” berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan ataupun tuntunan kepada orang lain yang memerlukan” (Samsul: 2020).

Adapun konseling merupakan hubungan konselor dengan klien yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalahnya. “Konseling (*counseling*) berasal dari *to counsel* diartikan sebagai pelayanan profesional (*professional service*) yang ditujukan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*), supaya konseli bisa menumbuhkan perilakunya ke arah yang lebih maju (*progressive*). Pelayanan konseling berfungsi kuratif (*curative*) dalam arti penyembuhan”. (Hartono, 2014:26)

Islam dalam kajian Islam bersumber dari bahasa Arab dan bentuknya adalah Masdar yang secara harfiah berarti aman, terjamin dan tentram. “Islam berasal dari kata kerja *salima* yang diubah menjadi bentuk *aslama* yang artinya berserah diri. Oleh karena itu, dari segi etimologi (bahasa), makna utama Islam adalah ketaatan, keselamatan dan kedamaian. Islam akan membawa manusia yang berakal sehat mengarah kemaslahatan untuk kebahagiaan hidupnya di dunia dan juga akhiratnya”. (Sarifah, 2019:32)

Berdasarkan Aunur Rahim Faqih “Bimbingan Islami merupakan proses pemberian dorongan terhadap orang supaya dapat hidup selaras dengan ketentuan serta petunjuk Allah, sehingga bisa menggapai kebahagiaan hidup di dunia serta di akhirat”. (Aunur. 2014:4)

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan diatas dapat

disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam ialah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada seseorang atau individu atau sekelompok orang supaya bisa mengatasi kelemahan, hambatan, serta kendala yang hadir di dalam hidup mereka serta dapat menumbuhkan potensi dan kemampuannya secara mandiri dan maksimal yang mana dalam kegiatan atau proses bimbingan tersebut berlandaskan ajaran Islam, yakni berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw.

Paradigma bimbingan dan konseling Islam tersebut berbasis kepada ilmu dakwah dengan mengemban misi yang suci, yaitu proses dan upaya penyelamatan fitrah manusia agar *salam, hasanah, thayyibah* dunia dan akhirat. Berdasarkan hal ini, "Bimbingan dan konseling Islam merupakan pengejawantahan dari dakwah Islam dalam bentuk *Irsyad Islam* karena merupakan salah satu bentuk dakwah Islam, secara melekat ia terkait dan harus bersumber kepada dakwah dan ilmu dakwah itu sendiri". (Isep, 2012:7)

Bimbingan dan konseling yang berkembang di lingkungan Perguruan Tinggi Islam, khususnya Fakultas Dakwah tidak memiliki perbedaan yang jauh dengan bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu sama-sama ingin membantu sesama manusia agar keluar dari berbagai kesulitannya dengan kekuatannya sendiri. Perbedaan yang mendasar terletak dalam dasar nilai yang mewarnainya, yaitu bimbingan dan konseling Islam selalu mengaitkan dengan norma agama sehingga lebih bersifat *psiko-teoantroposentris*, yaitu konsep bimbingan, konseling dan psikoterapi yang bersandar kepada kemutlakan Tuhan dan kemaksimalan usaha manusia. Ciri khas bimbingan dan konseling religius inilah yang akan menjadi titik perbedaan dengan konseling lainnya dengan tidak mengesampingkan teori dan disiplin ilmu dari konseling umum yang telah lebih dahulu berkembang dan mapan dalam segi keilmuan. Dikembangkannya tipe dan model konseling religius juga akan mengokohkan bimbingan dan konseling Islam ditengah masyarakat kita yang memiliki religiusitas yang tinggi dengan segudang problematika

*psiko-sosio-religius* yang bertumpuk sebagai problematika bangsa Indonesia. (Isep, 2012:12)

Program bimbingan dan konseling Islam adalah kegiatan pelayanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan pendampingan yang bersentuhan langsung dengan siswa sasaran dan berhubungan dengan masalah yang dialami siswa. Program bimbingan dan konseling harus membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa memberi bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada seseorang atau individu atau sekelompok orang supaya bisa mengatasi kelemahan, hambatan, serta kendala dalam hidup mereka serta dapat menumbuhkan potensi, kemampuannya secara mandiri dan maksimal dengan berlandaskan ajaran Islam, yakni berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw.

## 2. Kecanduan Media Sosial

Media sosial merupakan jaringan dunia sosial dalam internet yang memiliki hubungan relasi dan terkoneksi dengan individu lain. Internet semakin berkembang dan kini muncul media sosial yang dapat memperluas jaringan pertemanan dan relasi penggunaannya. Dalam Nasrullah (2015: 11) menyatakan bahwa “Media sosial adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial.” Pendapat Nasrullah di atas, menunjukkan bahwa media sosial merupakan medium online yang berhubungan dengan ikatan sosial.

Berbeda dengan pendapat Kuss, bahwa “Media sosial tersusun dari dua kata, yakni media dan sosial. Media diartikan sebagai alat komunikasi. Sedangkan kata sosial diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak merupakan sosial atau dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Kuss, 2011: 3529).

Pendapat di atas, menunjukkan bahwa media sosial merupakan produk dari

perangkat lunak. “Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.” (Rulli, 2015:12)

Ikatan sosial membentuk karakteristik umum yang dimiliki setiap media sosial yaitu adanya keterbukaan dialog antar para pengguna. Sosial media dapat dirubah oleh waktu dan diatur ulang oleh penciptanya, atau dalam beberapa situs tertentu, dapat diubah oleh suatu komunitas. Selain itu sosial media juga menyediakan dan membentuk cara baru dalam berkomunikasi. Komunikasi menggunakan media sosial dengan baik adalah mengontrol waktu penggunaan, tidak terlena dan ketergantungan/kecanduan.

Kecanduan adalah gangguan psikologis dimana penggunanya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunanya berlebihan.

Kecanduan itu sendiri dapat dijelaskan sebagai perilaku yang tidak terkendali, sehingga dapat mengabaikan aktivitas dan lingkungan sekitar. Kecanduan internet (*internet addiction*) yang dialami seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya karena mereka menghabiskan banyak waktu di Internet.

Dikatakan bahwa individu mengalami kecanduan internet saat melakukan perilaku tertentu. Selain menjelaskan definisi kecanduan internet, para ahli juga menjelaskan berbagai aspek yang mempengaruhi kecanduan internet. (Lubaibatul, 2019:14) menyebutkan 8 kriteria kecanduan internet, yakni: (1) Merasa keasyikan dengan internet. (2) Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet. (3) Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet. (4) Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau

menghentikan penggunaan internet. (5) Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan. (6) Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet. (7) Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet. (8) Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

Menurut (Intan, 2017:28) “Kecanduan media sosial pada seseorang memiliki enam indikator yang saling berhubungan.” Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila memenuhi tiga dari enam indikator yang dinyatakan, enam indikator tersebut yaitu:

- a. *Salience*, Ini terjadi ketika Internet adalah aktivitas terpenting dalam hidup seseorang, mendominasi pikiran seseorang (konsentrasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa benar-benar butuh), dan perilaku (kemunduran dalam bersosial). Meskipun sedang tidak mengakses internet, selalu memikirkan internet. Hal ini terjadi ketika penggunaan media sosial menjadi aktivitas yang mendominasi pikiran individu meskipun sedang tidak sedang mengakses media sosial. Individu cenderung memikirkan aktivitas media sosial yang dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan media sosial berikutnya.
- b. *Mood modification*, Individu segera mendapatkan kepuasan saat dapat menggunakan media sosial. Ini mengarah pada pengalaman pribadi itu sendiri, yang merupakan hasil dari bermain Internet dan dapat dilihat sebagai *strategi coping*.
- c. *Tolerance*, Penggunaan media sosial mengalami peningkatan secara progresif, kebutuhan untuk menggunakan media sosial dengan alokasi waktu yang terus bertambah untuk mengejar kepuasan sehingga aktivitas online pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan. Proses dimana semakin banyak penggunaan internet yang mana digunakan untuk mendapatkan pengaruh perubahan suasana hati.

- d. *Withdrawal symptoms*, Individu merasa tidak tenang jika belum membuka situs media sosial. Ini karena ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penggunaan Internet yang berkurang atau terputus (seperti mudah tersinggung, cemas, atau badangemetar).
- e. *Conflict*, Hal ini dapat menimbulkan konflik antara pengguna Internet dan sekitarnya (konflik antarpribadi), konflik dalam tugas lain (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik dalam diri mereka sendiri (konflik intrafisik atau perasaan kurang kendali), konflik ini disebabkan oleh terlalu banyak menghabiskan waktu di Internet. Pertentangan yang muncul dari dirinya sendiri tentang banyaknya waktu yang telah dihabiskan untuk menggunakan media sosial serta konflik yang terjadi antara individu dengan orang lain sebagai akibat perilakunya di media sosial.
- f. *Relapse*, Setelah terkendali, inilah tren pola penggunaan internet yang kembali muncul. Individu telah mencoba dan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial.

Aspek kecanduan media sosial yang digunakan dalam skala alat ukur Menayes (2015) ini merupakan hasil adaptasi dari IAT (Internet Addiction Test) Young disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet:

- a. *Social Consequences* (Konsekuensi sosial)

*Social Consequences* atau konsekuensi sosial merupakan cerminan penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengabaikan teman dan akademik yang memburuk.

- b. *Time Displacement* (Pengalihan Waktu)

*Time displacement* atau pengalihan waktu merupakan cerminan waktu yang digunakan oleh pengguna media sosial, seperti : penggunaan media sosial yang berlebihan, mengabaikan tugas yang harus dilaksanakan, dan peningkatan waktu yang digunakan dalam bermedia sosial.

c. *Compulsive Feelings* (Perasaan Kompulsif)

*Compulsive Feelings* atau perasaan kompulsif merupakan kecenderungan yang mencerminkan perasaan pengguna media sosial. Misalnya perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial. Berdasarkan penjelasan diatas maka terdapat tiga aspek kecanduan media sosial yaitu, *sosial consequences* (konsekuensi sosial), *time displacement*(pengalihan waktu) dan *compulsive feelings* (perasaan kompulsif).

