

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku *oversharing* merupakan suatu langkah individu maupun kelompok dalam membagikan informasi yang bersifat pribadi secara meluas yang dapat berdampak pada citra seseorang di sosial media (Rusli, 2022). Maraknya penggunaan media sosial, seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, membuat individu, terutama remaja, cenderung membagikan informasi pribadi tanpa mempertimbangkan dampak yang mungkin timbul.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Ipsos mengenai perilaku berbagi (*sharing*) melalui media sosial menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menempati peringkat kedua dengan tingkat *oversharing* sebanyak 15% masyarakat, khususnya para remaja melakukan perilaku berbagi semua hal (*overshaing*) di media sosial, yaitu sebanyak 35% berbagi hal-hal penting, 45% berbagi beberapa hal saja, dan hanya 5% saja yang tidak berbagi sama sekali di media sosial (Akhtar, 2020). Adapun beberapa hal yang dibagikan oleh pelaku *oversharing* di media sosial adalah mengunggah detail intim tentang hubungannya, pertemanan, masalah keluarga ataupun konflik pribadi, mengungkapkan emosi atau perasaan yang tidak sedang dialami, hingga mengunggah hal-hal yang bersifat pribadi dan tidak pantas untuk dibagikan kepada orang lain (Bunga dkk., 2022).

Menurut riset Ipsos (Wiltfong, 2013) alasan seseorang melakukan perilaku *oversharing* dilandasi oleh beberapa hal antara lain, yaitu ingin

membagikan hal menarik, berbagi hal yang penting, membagikan hal yang lucu, ingin memberitahu orang lain tentang keyakinan dan siapa saya, untuk merekomendasikan sesuatu, sebagai bentuk ucapan dukungan terhadap sesuatu, untuk berbagi sesuatu yang unik, untuk memberitahu aktivitas yang sedang dilakukan, untuk menambah jaringan percakapan, memberitahu tentang sesuatu yang diketahui, serta alasan lainnya. Alasan tersebut diringkas ke dalam tiga motif oleh Akhtar, (2020), yaitu menjaga relasi sosial dengan orang lain, presentasi diri, serta sarana hiburan dan belajar.

Perilaku *oversharing* memiliki dampak dapat mengancam pelakunya. Ancaman dampak *oversharing* mengarah pada berbagai pelanggaran seperti *cyberbullying*, ancaman pedofilia, pencurian identitas, manipulasi identitas, *deepfake*, serta *cyberstalking*. *Oversharing* di media sosial dapat memicu pencurian data pribadi yang dapat disalah gunakan untuk mengakses akun bank, predator anak, hingga mengakses dokumen-dokumen rahasia (Dita dkk., 2022). Ancaman tersebut tentunya dapat membahayakan penggunaan media sosial yang tidak bijak. Remaja menjadi pelaku sekaligus korban penggunaan media sosial yang tidak bijak sehingga muncul perilaku *oversharing*. Siswa kelas XI yang berada pada fase remaja akhir memiliki kebutuhan untuk mendapat pengakuan sosial serta merasa diterima oleh lingkungan sekitarnya. Namun, pemenuhan kebutuhan ini sering kali diupayakan melalui cara yang kurang sehat, salah satunya dengan perilaku *oversharing* di media sosial. Siswa sering kali tidak memahami batasan antara informasi yang dapat dibagikan kepada publik dan informasi yang sebaiknya

tetap bersifat pribadi (Bunga dkk., 2022).. Berdasarkan pernyataan tersebut mengakibatkan siswa atau remaja menjadi rentan terhadap berbagai dampak negatif yang berpotensi merugikan mereka di masa depan.

Di kalangan siswa, adanya pembagian informasi berlebih individu kepada media massa dapat sangat berpengaruh kepada pertumbuhan individu dan dapat menyebabkan masalah-masalah sosial dan dampak negatif pada remaja yang notabene adalah pelajar (Bunga dkk., 2022). Permasalahan tersebut sesuai yang peneliti temukan dari hasil informasi yang didapat dari guru BK di SMK Negeri 5 Madiun pada bulan Oktober 2024 terhadap keadaan dan masalah-masalah yang dialami siswa ada indikator bahwa siswa kurang bisa memanfaatkan *platform* media sosial dengan baik sehingga kerap terjadi pembagian informasi berlebih dan berdampak negatif pada siswa seperti saling sindir disosial media, saling hujat, penghinaan secara tertulis dan banyak lagi. Melihat kondisi tersebut diperlukannya pelatihan kesadaran dalam diri siswa sehingga siswa dapat mengontrol apa yang seharusnya boleh dan tidak boleh dibagikan, serta menciptakan perilaku asertif pada siswa.

Menurut Griffiths dalam (Akhtar, 2020) menjelaskan bahwa perilaku *oversharing* di media sosial sama seperti halnya sesuatu yang menimbulkan efek adiktif (kecanduan), sehingga untuk terapinya harus menggunakan pendekatan biologis, psikologis, dan sosial. Dalam penelitian ini, upaya dalam hal mereduksi perilaku *oversharing* pada siswa kelas XI SMK Negeri 5 Kota Madiun adalah dengan menggunakan perspektif psikologis melalui sebuah layanan Konseling Kelompok dengan metode *assertive training*.

Ratnasari & Arifin (2021) mengatakan bahwa *assertif training* adalah latihan ketegasan yang banyak dibutuhkan seseorang yang sering kali diperdaya orang lain dan terlalu lemah untuk membatasi diri dan mengambil sikap lugas, tegas dalam berhubungan dengan orang lain. Latihan asertif (*assertive training*) adalah prosedur perubahan perilaku yang mengajarkan, membimbing, melatih dan mendorong klien untuk menyatakan dan berperilaku tegas dalam situasi tertentu. Strategi konseling *assertive training* mengacu pada intervensi yang melatih individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tanpa membahayakan orang lain (Maharani dkk., 2021).

Perilaku asertif sendiri memiliki arti bahwasanya seseorang dapat dengan yakin mengkomunikasikan keinginannya secara lugas menyampaikan pendapatnya tanpa menyinggung orang tertentu baik secara verbal maupun non verbal. Namun di sosial media sendiri banyak orang yang tidak dapat membatasi dirinya dalam memberikan opini, perasaan ingin didengar dan berhak mengungkapkan pendapat cenderung menguasai pengguna media sosial sehingga dapat berdampak menyakiti dan menyinggung perasaan orang lain. Perilaku ini dapat digolongkan sebagai gagalnya komunikasi asertif yang mana hal tersebut juga menjadi tujuan dari *assertive training*. Dengan *assertive training*, siswa dapat belajar untuk lebih percaya diri dalam berkomunikasi serta memahami batasan dalam membagikan informasi, baik di kehidupan nyata maupun di media sosial. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai upaya penanganan

perilaku *oversharing* siswa melalui *assertive training* dalam penelitian skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku *Oversharing* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 5 Kota Madiun”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada, maka penelitian dibatasi pada meneliti efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing* dengan sasaran siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Kota Madiun tahun pelajaran 2024/2025.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah konseling kelompok teknik *assertive training* dapat mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Kota Madiun tahun pelajaran 2024/2025?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* dalam mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Kota Madiun tahun pelajaran 2024/2025.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan positif dan mengembangkan konsep ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* dalam mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing* pada siswa, serta untuk menambah khasanah wawasan ilmu pengetahuan dan mendukung kemajuan ranah Bimbingan dan Konseling.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan mengangkat tema yang sama namun dengan sudut pandang yang berbeda

b. Bagi Siswa

Sebagai bahan untuk lebih memahami dan mengontrol diri dalam mengungkapkan data dan menjadi upaya untuk membantu siswa dalam membentuk citra diri yang baik serta menghindari kejahatan yang dapat diperoleh dari perilaku *oversharing*.

c. Bagi Pembaca

Bagi pembaca dapat digunakan sebagai bahan masukan, menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai upaya

mereduksi kecenderungan perilaku *oversharing*. Serta mendukung layanan bimbingan dan konseling dengan sistem yang baik sehingga layanan dapat dilaksanakan dengan lebih komprehensif.

F. Definisi Operasional Variabel

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam sistematis kelompok. Tujuan konseling kelompok adalah untuk mengatasi masalah, mengembangkan potensi konseli, dan meningkatkan kualitas hidup. Tahapan konseling kelompok antara lain, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pembentukan

2. Perilaku *Oversharing*

Perilaku *Oversharing* adalah pembagian yang berlebihan banyak informasi tentang perasaan dan pendapat pribadi yang diberikan seseorang tanpa ada batasan. Perilaku *Oversharing* didasari oleh tiga motif antara lain menjaga relasi sosial dengan orang lain, presentasi diri, serta sarana hiburan dan belajar. Karakteristik perilaku *oversharing* adalah mengungkapkan, mencurahkan isi hati di sosial media dengan tujuan mendapatkan dukungan dari orang lain dengan cara mengganggu dengan *self-esteem* yang rendah yang akhirnya menimbulkan umpan balik yang positif dari teman termasuk karakteristik perilaku *oversharing*. Perilaku *oversharing* dapat diukur dengan skala psikologis tingkat perilaku *oversharing*.

3. *Assertive Training*

Latihan asertif (*assertive training*) adalah proses pemberian bantuan dengan situasi kelompok guna mengatasi permasalahan emosional, interpersonal, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan klien serta mempelajari tingkah laku yang sesuai. Tujuan *Assertive Training* adalah mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, mengembangkan perilaku atas dasar prakara sendiri. Tahapan *Assertive training* meliputi mengidentifikasi perilaku target, menetapkan prioritas untuk situasi dan perilaku, memerankan situasi, pengulangan dan memindahkan pada situasi nyata.

