BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam konseling pastoral, konseli semakin menyadari dirinya sebagai konseli, sementara konselor semakin menegaskan perannya sebagai konselor. Perjumpaan ini terjadi secara sukarela, di mana kedua belah pihak bersedia hadir dan saling membuka diri. Melalui dinamika proses konseling, konselor menghayati bahwa keberadaannya bersama konseli bertujuan untuk memberi pertolongan. Dengan penuh kesungguhan dan ketulusan hati, konselor menempatkan dirinya hadir bukan hanya di hadapan konseli, tetapi juga bersama-sama dengannya, demi mendukung dan menolong konseli.¹ Dalam melakukan proses konseling banyak karakter yang berbeda-beda, misalnya karakter remaja yang sangat membutuhkan konseling pastoral saat mengalami masalah.

Masa remaja ditandai dengan munculnya berbagai perubahan, baik dari segi fisik maupun psikologis, yang turut memengaruhi dinamika sosial dan sering menghadirkan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum memasuki usia dewasa, setiap individu melewati fase perkembangan ini sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap

---

¹ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial: Edisi Revisi 2021*, (Jogjakarta:: Seven Book, 2019), 77.

ini pula, remaja mulai mencapai tingkat kematangan dalam aspek mental, emosional, sosial, dan fisik.²

Masa remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock, adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, seseorang berproses membangun kemandirian dan berusaha menemukan identitas dirinya, sekaligus mulai menempatkan diri dalam lingkup sosial yang lebih luas bersama orang dewasa. Remaja tidak lagi hanya berada di bawah kendali otoritas orang dewasa, melainkan berusaha memperoleh pengakuan yang sejajar, terutama terkait hak-hak pribadi. Periode perkembangan ini umumnya dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal pada rentang usia 12–15 tahun, remaja pertengahan atau madya pada usia 15–18 tahun, serta remaja akhir yang berlangsung pada usia 18–21 tahun.³ Sedangkan menurut Santrock, Secara tradisional, masa remaja sering digambarkan sebagai fase "badai dan tekanan", yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan emosional sebagai respons terhadap perubahan biologis, khususnya yang berkaitan dengan pertumbuhan fisik dan aktivitas hormonal. Lonjakan emosi ini juga dipengaruhi oleh tuntutan sosial yang mulai dirasakan oleh remaja laki-laki dan perempuan, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dengan situasi-situasi baru yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Hal ini kontras dengan masa kanak-kanak, di mana

---

² Dwi Putri R.A, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang," *Jurnal Komunikasi*, 14, (September 2020), 136.

³ Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Ke-5)*, Jakarta: Erlangga, 2007. 210

individu belum memiliki kesiapan yang memadai untuk menghadapi kompleksitas kehidupan. Meskipun intensitas emosi pada masa remaja cenderung tinggi, seiring berjalannya waktu, individu umumnya menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan dan regulasi emosi.⁴ Penggunaan aplikasi media sosial bisa menjadi salah satu sarana yang membantu remaja dalam membentuk rasa percaya diri. Hal ini penting, karena di masa remaja individu sedang berada pada fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini terjadi banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, yang menuntut mereka mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.⁵

Tahun 2021 menandai TikTok sebagai aplikasi paling populer sekaligus menempati peringkat pertama dalam jumlah unduhan, bahkan melampaui Instagram dan Facebook. Fenomena ini menunjukkan perubahan tren dalam penggunaan media sosial di era digital. Dari sekian banyak platform yang tersedia, seperti WhatsApp, Snapchat, Twitter, Line, Like,

---

⁴ John W. Santrock, *Educational Psychology, Diterjemahkan Oleh Diana Angelia*. Jakarta: Salemba Humanika, (2007). 118

⁵ Dewi Bimas Sari, *Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Siswa Kelas Ix Di Smpn 1 Babadan Kabupaten Ponorogo, Tahun Pelajaran 2022/2023*. (Ponogoro), 2023. 34.

Facebook, dan Instagram, TikTok berhasil menjadi pilihan utama yang paling digemari masyarakat.⁶

Aplikasi TikTok kini dikenal luas di Indonesia sebagai bagian dari budaya populer, terutama di kalangan remaja yang memang menjadi pengguna utamanya. Namun, perjalanan aplikasinya tidak selalu mulus. Pada 2018, Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) sempat memblokir TikTok setelah menerima kurang lebih tiga ribu aduan masyarakat mengenai konten bermuatan negatif. Laporan serupa juga datang dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta KPAI, yang menyoroti adanya materi dengan unsur pornografi, pelecehan, dan penistaan agama. Padahal, aplikasi ini sebelumnya diluncurkan oleh Zhang Yiming pada 2016 dan resmi masuk ke Indonesia pada 2017. TikTok sendiri menawarkan beragam fitur, mulai dari merekam, mengedit, hingga membagikan video pendek yang bisa disebar ke berbagai media sosial lainnya.⁷

Banyak remaja sekarang menggunakan TikTok, bahkan sebagian sampai menghabiskan waktu berlebihan hingga berisiko kecanduan. Jika kondisi ini terjadi, biasanya seseorang akan kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti, karena penggunaan internet sudah melekat dalam aktivitas

---

⁶ Alysha Chamila Mile, Firmawati, Rona Febriyona, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta, " *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3,1, (2023), 8.

⁷ Togi Prima, "Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Pencegahan Covid-19", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5, 2 (Juni 2020), 73-74.

hariannya. Situasi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak buruk, salah satunya menurunnya keterampilan berinteraksi dengan orang lain. Akibatnya, individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih tenggelam dalam dunianya sendiri.⁸

Penggunaan aplikasi TikTok di kalangan remaja dipandang mampu menumbuhkan kreativitas. Melalui aplikasi ini, mereka merasa dapat mengekspresikan diri secara bebas. Selain sebagai sarana hiburan, TikTok juga digunakan untuk menampilkan bakat, menunjukkan eksistensi, memperluas pergaulan, mengikuti tren, hingga meraih popularitas sebagai seleb TikTok. Adapun manfaat yang dirasakan antara lain peningkatan rasa percaya diri, tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain, pengurangan stres, serta perkembangan kreativitas yang semakin pesat dan keluar dari zona nyaman.⁹

Tingkat kreativitas remaja di Surabaya menjadi fokus utama penelitian yang dilakukan oleh Prianbodo dari Program Studi Ilmu Komunikasi, Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Almamater Wartawan Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif melalui instrumen Skala Likert, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar pengaruh penggunaan TikTok terhadap kreativitas para remaja di kota

---

⁸ Devin Dwi, *"Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja,"* (Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2021), 3.

⁹ Yuliana Resti Fauziah, *Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tiktok Di Kota Bandung,* (Bandung: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Sosial Dan Politik Universitas Komputer Indonesia, 2019), 4.

tersebut.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Alysha Chamila Mile di SMPN 4 Talamuta berfokus pada remaja dan membahas keterkaitan antara kecanduan media sosial TikTok dengan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kontrol diri dan tingkat kecanduan terhadap penggunaan TikTok pada kalangan remaja.¹¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan diartikan sebagai kondisi di mana seseorang sangat menyukai suatu aktivitas atau objek hingga mengabaikan hal-hal lain di sekitarnya. Sementara itu, Cambridge Dictionary mendefinisikan kecanduan sebagai ketertarikan yang berlebihan terhadap sesuatu, yang mendorong individu untuk melakukannya secara berulang dan berlebihan. Secara umum, kecanduan merujuk pada keadaan di mana seseorang kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri akibat keterlibatan yang terlalu intens terhadap suatu objek atau aktivitas yang memberikan rasa nyaman. Dengan demikian, kecanduan dapat dipahami sebagai suatu bentuk perilaku kompulsif yang ditandai oleh penggunaan berlebihan dan hilangnya kontrol diri terhadap suatu hal tertentu.

Penggunaan aplikasi TikTok oleh konseli yang awalnya hanya menimbulkan rasa nyaman, perlahan berubah menjadi kebiasaan yang

---

¹⁰ Devin Dwi, "Hubungan Kepercayaan Diri", 3.

¹¹ Alysha Chamila Mile, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan", 11.

bersifat adiktif. Aktivitas ini kemudian menyita waktu cukup banyak dalam kesehariannya, yaitu sekitar 4 hingga 8 jam, baik ketika ia membuat konten maupun saat hanya menikmati tayangan dengan melakukan scrolling. Intensitas penggunaan yang tinggi dari pagi hingga malam hari menyebabkan konseli mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk tidak menggunakan aplikasi, yang menunjukkan adanya penurunan kontrol diri terhadap perilaku bermedia sosial.¹²

Kecanduan pada seseorang umumnya dipengaruhi oleh dua kelompok faktor besar, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berkaitan dengan pengaruh dari luar individu, sedangkan faktor internal meliputi berbagai aspek dalam diri seseorang, seperti keadaan emosi, sifat dan kepribadian, pengalaman yang pernah dialami, kondisi tubuh, minat pribadi, serta dorongan motivasi yang dimilikinya. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan sosial seperti latar belakang keluarga, akses terhadap informasi, pengetahuan yang dimiliki, tuntutan atau kebutuhan dari lingkungan sekitar, intensitas paparan terhadap objek tertentu, serta tingkat keakraban atau ketidakterasingan individu terhadap objek tersebut.¹³

Kecanduan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama dalam mengganggu aktivitas sehari-hari dan merugikan individu secara

---

¹² Salsha Billa Izzul Mala, Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri, *Uin Sunan Ampel Surabaya*, 2022. 10-11

¹³ Ibid, 11.

pribadi. Dalam kasus konseli, perilaku adiktif terhadap penggunaan TikTok menyebabkan penurunan tanggung jawab akademik, ditandai dengan kecenderungan mengabaikan tugas-tugas sekolah. Selain itu, konseli juga menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan, seperti mudah tersinggung ketika diingatkan untuk membatasi penggunaan aplikasi tersebut. Dampak lainnya meliputi menurunnya sensitivitas terhadap lingkungan sosial, gangguan pola tidur, serta penurunan prestasi belajar. Upaya penanganan kecanduan dapat dilakukan melalui peningkatan interaksi sosial di lingkungan sekitar dan mengalihkan perhatian pada aktivitas-aktivitas yang lebih produktif, sehingga individu memiliki alternatif yang lebih bermanfaat dibandingkan dengan perilaku adiktif sebelumnya.¹⁴

Berdasarkan pengamatan penulis di Lembang Buakayu, Kecamatan Bongkakaradeng, Kabupaten Tana Toraja, terdapat seorang remaja berinisial V (nama samaran) yang mengalami masalah akibat kecanduan aplikasi *tiktok*. V, yang dulunya merupakan siswa berprestasi dan rajin, kini menjadi sangat malas mengerjakan tugas sekolah dan pekerjaan rumah. Observasi menunjukkan bahwa setiap kali memiliki waktu luang, ia langsung membuka aplikasi *tiktok* dan terus-menerus scrolling tanpa henti.

Penurunan prestasi akademik V juga sangat mencolok. Rapor menunjukkan penurunan nilai yang signifikan sejak ia mulai menggunakan *tiktok* secara intensif. Kehadirannya di sekolah menjadi tidak konsisten

---

¹⁴ Dewi Bimas Sari, Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok, 5.

karena sering terlambat atau absen tanpa alasan yang jelas, dan di kelas, ia tampak kurang bersemangat dan sering terlihat mengantuk, tidak fokus, serta tidak aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Hubungan V dengan orang tua juga mengalami ketegangan. Orang tua V melaporkan adanya peningkatan konflik karena V sering membantah ketika diminta untuk berhenti menggunakan handphone. Komunikasi antara V dan orang tuanya menurun karena V lebih sering menyendiri di kamar dengan handphone-nya, menghindari interaksi keluarga. Interaksi sosial V dengan teman-teman di lingkungan sekitar juga berkurang karena ia lebih memilih berkomunikasi secara online melalui *tiktok* dan platform media sosial lainnya, yang membuatnya semakin terisolasi secara sosial. Aktivitas fisik V juga menurun drastis. Sebelumnya aktif dalam kegiatan olahraga dan bermain di luar rumah, V kini lebih banyak duduk dan bermain handphone.

Secara keseluruhan, observasi awal ini menunjukkan bahwa kecanduan *tiktok* telah berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan V, termasuk perilaku harian, prestasi akademik, interaksi sosial dan keluarga, serta kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, seperti konseling pastoral dengan pendekatan realitas, untuk membantu V mengatasi kecanduan ini dan mengembalikan keseimbangan dalam hidupnya.

Berlandaskan uraian latar belakang yang telah disebutkan, dibutuhkan suatu perencanaan konseling pastoral, sebab konseling pastoral dipahami sebagai sebuah perjumpaan yang mencakup dimensi kemanusiaan secara universal, baik duniawi maupun spiritual. Dalam praktiknya, konseling pastoral adalah proses interaksi pertolongan antara manusia sebagai subyek, yaitu konselor dan konseli. Pendekatan yang digunakan berorientasi pada realitas dengan tujuan utama menolong konseli agar mampu menjadi pribadi yang kuat, matang secara emosional maupun pemikiran, serta sanggup memikul tanggung jawab atas kehidupannya. Melalui proses ini, konseli juga diarahkan untuk melakukan refleksi terhadap tindakan yang sedang dijalani sekaligus memikirkan langkah-langkah yang paling tepat untuk diambil dalam kehidupannya.¹⁵ Untuk itu penulis mengangkat judul “perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan realitas pada remaja kecanduan *tiktok* di Lembang Buakayu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah di atas, penelitian ini dapat dirumuskan bagaimana perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan realitas pada remaja kecanduan *tiktok* di Lembang Buakayu?

---

¹⁵ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, 76.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah mendeskripsikan perencanaan konsteling pastoral dengan pendekatan realitas pada remaja kecanduan tiktok di Lembang Buakayu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan mengenai perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan realitas pada remaja kecanduan *Tiktok* di Lembang Buakayu.

2. Manfaat Praktis

Dari Hasil penelitian ini yang digunakan sebagai referensi untuk masyarakat, mahasiswa, dan remaja dalam mengetahui bagaimana perencanaan konseling pastoral dengan pendekatan realitas pada remaja kecanduan *tiktok* di Lembang Buakayu.

E. Sistematika Penulisan

Adapun isi dari penulisan ini, akan ditulis dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Bagian ini mencakup latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Dalam bagian ini berisi konseling pastoral, pendekatan realitas, kecanduan tiktok dan perencanaan layanan konseling.

BAB III : Metode Penelitian

Dalam bagian ini berisi metode penelitian, tempat dan alasan pemilihannya, subyek penelitian/narasumber, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik pemeriksaan keabsahan data.

BAB IV : Pemaparan Hasil dan Analisis

BAB V : Penutup