

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling kelompok

Layanan Konseling kelompok adalah proses Konseling yang dilakukan untuk sejumlah orang secara bersamaan, sehingga semua peserta dapat merasakan manfaat dari kegiatan tersebut. Dengan cara ini, individu dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pemahaman bersama. Konseling kelompok adalah metode konseling yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk memberikan dukungan, umpan balik, dan pengalaman belajar. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok menerapkan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan mereka dengan lebih mudah⁷. Selain berfungsi sebagai upaya pencegahan, konseling kelompok juga memiliki aspek penyembuhan. Aspek penyembuhan ini berarti bahwa siswa yang terlibat dapat berfungsi secara normal dalam masyarakat.

⁷ Yeni Karneli, Netrawati Utari Pratiwi, "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)* 2 (2), no 2 (2024): 60–66, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Menurut Sitti Hartina yang dikutip oleh Daniel, Layanan konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan untuk sejumlah orang secara bersamaan, sehingga semua peserta dapat merasakan manfaat dari kegiatan tersebut. Dengan cara ini, individu dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pemahaman bersama⁸. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dilakukan secara kolaboratif, memungkinkan setiap individu untuk saling memahami. Dalam layanan konseling kelompok, dinamika kelompok sangat penting agar anggota dapat saling mengerti dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Sama halnya pendapat dari Mahmuddah yang menyatakan bahwa Konseling kelompok adalah kegiatan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, melibatkan satu konselor dan antara 8 hingga 12 konseli⁹. Kegiatan konseling kelompok adalah suatu proses yang melibatkan interaksi antara anggota kelompok untuk mengembangkan pemikiran, perasaan, dan perilaku guna mencapai tugas perkembangan.

Sedangkan Avira Heriani, Yeni Karneli, dan Netrawati. Berpendapat bahwa Konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan Konseling yang bertujuan menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok, dengan fokus pada pencapaian tujuan yang sama. Hal tersebut sejalan dengan

⁸ Daniel Yehuda Anugraha, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp" 11, no. 2443–0870 (2024): 48.

⁹ Mahmuddah Dewi Edmawati, "Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no 2 (2021): 143.

pendapat dari Maisseptian et al, Yang dikutip oleh Avira et al. Bahwa Layanan konseling kelompok adalah metode yang efektif untuk meningkatkan empati dan kesadaran diri perempuan. Dengan dukungan dari teman sebaya, generasi muda yang menghadapi kesulitan pribadi dapat menemukan solusi yang tepat untuk setiap masalah yang mereka hadapi¹⁰. Dalam konseling kelompok, topik yang akan dibahas mencakup konsep diri, dorongan untuk penyesuaian, teknik pengembangan diri, dan pemecahan masalah. Sedangkan Menurut Jidarahati dkk. Berpendapat bahwa Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dalam kelompok¹¹.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan yang efektif untuk mendukung perkembangan individu. Melalui interaksi dan dukungan dari teman sebaya, peserta dapat mengembangkan empati, kesadaran diri, serta menemukan solusi untuk permasalahan yang dihadapi. Selain itu, konseling kelompok juga membahas berbagai topik penting seperti konsep diri, penyesuaian, teknik peningkatan diri, dan pemecahan masalah, yang semuanya berkontribusi pada pertumbuhan

¹⁰ Avira Heriani en Yeni Karneli, "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir" 10, No. 3, no 3 (2024): 1068.

¹¹ Jidarahati Gaho, Kaminudin Telaumbanua, Bestari Laia "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pelajaran 2020/2021" 1, No. 2 (2021).

pribadi dan sosial anggota kelompok. Proses ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional serta membantu anggota kelompok menemukan solusi bersama atas permasalahan yang sedang di alaminya.

2. Ciri khas konseling kelompok

Ciri-ciri khas dari layanan konseling kelompok, yaitu¹² :

- a. Interaksi yang dinamis dalam konseling kelompok menciptakan suasana di mana anggota saling berbagi pendapat, wawasan, pengalaman, dan perasaan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memberikan informasi, menganalisis, dan memecahkan masalah yang muncul. Suasana ini terwujud berkat hubungan yang akrab, hangat, terbuka, saling percaya, dan saling menghargai di antara anggota, yang pada gilirannya menghasilkan perubahan positif bagi masing-masing individu.
- b. Fungsi penyembuhan (*terapeutik*) dalam konseling kelompok memungkinkan setiap anggota merasa bebas dari rasa takut akan kritik atau kecaman dari anggota lain dan pemimpin kelompok. Hal ini memberi mereka kebebasan untuk menyampaikan ide, kecemasan, dan kekecewaan, serta melakukan katarsis, menjelajahi diri secara psikologis, dan mengekspresikan kebahagiaan. Fungsi terapeutik ini tercapai karena kebutuhan psikologis anggota, seperti merasa dimiliki, dihargai, dibanggakan, dihormati, dan

¹² Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, 2017, 21–22.

dipahami, terpenuhi dalam suasana kelompok yang saling menghargai, berbagi, empatik, serta dialog yang hangat dan ramah.

- c. Konseling kelompok berfokus pada masalah pribadi yang diungkapkan oleh anggota. Dengan demikian, konseling ini memungkinkan anggota untuk memahami diri mereka secara lebih luas dan mendalam, menganalisis diri sendiri, menerima siapa mereka, serta membuat keputusan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Hasilnya, anggota dapat menerima diri mereka dengan cara yang positif.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat didefinisikan sebagai bentuk layanan yang bertujuan membantu anggota kelompok mengatasi masalah pribadi mereka dengan memanfaatkan dinamika yang terjadi dalam kelompok.

3. Tujuan Layanan Konseling kelompok

Umumnya layanan konseling kelompok memiliki dua tujuan, yaitu tujuan utama dan tujuan khusus. Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi siswa, khususnya dalam hal komunikasi.¹³ Melalui konseling kelompok, berbagai hambatan atau gangguan terhadap sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkapkan dan dieksplorasi menggunakan berbagai teknik, sehingga keterampilan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat berkembang dengan baik. Sedangkan Menurut Wibowo yang dikutip

¹³ Elisabeth Ayu Febrianti en Sri Panca Setyawati, "Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok", *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* (2022): 2–6.

oleh Mahmuddah, tujuan khusus dari layanan konseling kelompok adalah terselesainya permasalahan yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok¹⁴. Dengan demikian, anggota dapat merasakan dukungan dan pemahaman yang lebih baik dalam proses penyelesaian masalah mereka. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Dengan demikian, maka dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki dua tujuan utama, yaitu meningkatkan keterampilan sosialisasi dan komunikasi siswa serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Melalui berbagai teknik yang digunakan dalam proses konseling, siswa dapat mengungkapkan hambatan yang mereka alami dan menerima dukungan dari sesama anggota. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga meningkatkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Manfaat layanan Konseling kelompok

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh oleh anggota kelompok melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok antara lain sebagai berikut ¹⁵ :

¹⁴ Edmawati, "Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial".

¹⁵ Folastrin Rangkajaya, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. 2016. Hal 18-19

- a. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan perkembangan identitas yang unik.
- b. Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- c. Mengembangkan kesensitifan yang lebih tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- d. Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan secara bersama oleh anggota kelompok, yang kemudian dapat berkembang menjadi perasaan yang bersifat universal.
- e. Menyadari nilai-nilai yang berlaku dan hidup sesuai dengan tuntutan nilai-nilai tersebut.
- f. Mampu membuat keputusan yang tepat dengan cara yang bijaksana.

Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat layanan konseling kelompok yaitu individu dapat memahami diri dan identitas mereka secara lebih mendalam, meningkatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri, serta mengembangkan empati terhadap orang lain. Selain itu, anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dihadapi secara kolektif, mengenali dan menghargai nilai-nilai yang ada, serta membuat keputusan dengan bijaksana. Dengan demikian, konseling kelompok berperan penting dalam pengembangan pribadi dan sosial individu.

5. Asas konseling kelompok

Berikut ini asas-asas yang ada dalam konseling kelompok, yaitu ¹⁶:

a. Kerahasiaan

Setiap hal yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok harus dijaga kerahasiaannya. Informasi tersebut hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan ke luar.

b. Kesukarelaan

Anggota kelompok harus berpartisipasi secara sukarela, mulai dari tahap awal pembentukan kelompok. Hal ini memastikan bahwa setiap anggota dapat berkontribusi secara aktif dalam mencapai tujuan layanan konseling.

c. Keterbukaan

Anggota kelompok didorong untuk menampilkan diri secara aktif dan terbuka, tanpa merasa takut atau ragu. Keterbukaan ini akan meningkatkan dinamika kelompok, membuat diskusi lebih kaya dan bervariasi.

d. Kekinian

Anggota kelompok diharapkan untuk membahas isu-isu yang relevan dengan keadaan saat ini. Perencanaan untuk masa depan harus didasarkan pada kondisi yang ada saat ini.

¹⁶ Ibid., 30–31.

e. Kenormatifan

Aspek Ini Mengatur Cara Berkomunikasi Dan Berperilaku Dalam Kelompok, Serta Cara Mengemas Isi Pembahasan. Ini Penting Untuk Menjaga Keharmonisan Dan Etika Dalam Interaksi Antaranggota. Setiap Asas Tersebut Saling Mendukung Untuk Menciptakan Suasana Konseling Yang Efektif Dan Produktif.

6. Fungsi layanan Konseling kelompok

Dengan mempertimbangkan definisi konseling kelompok yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki dua fungsi utama.¹⁷ Pertama, fungsi layanan *kuratif* dan fungsi layanan *preventif*.

a. Fungsi layanan *kuratif*

Fungsi layanan *kuratif* dalam konseling kelompok adalah layanan yang bertujuan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dialami oleh individu. Dalam konteks ini, konselor membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, menyediakan dukungan emosional, serta memberikan strategi atau solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Layanan ini seringkali melibatkan diskusi terbuka, berbagi pengalaman, dan penggunaan teknik-teknik tertentu untuk membantu individu dalam proses penyembuhan atau pemulihan dari kesulitan yang dialami.

¹⁷ Asiva Noor Rachmayani, "KONSEP KONSELING KELOMPOK" 12 (2020): 6.

b. Fungsi layanan *preventif*

Fungsi layanan *preventif* dalam konseling kelompok adalah layanan yang dirancang untuk mencegah munculnya masalah atau kesulitan di masa depan bagi individu. Layanan ini fokus pada pengembangan keterampilan, pemahaman diri, dan kesadaran sosial sehingga anggota kelompok dapat menghindari atau mengatasi potensi masalah sebelum muncul. Melalui kegiatan seperti diskusi, pelatihan keterampilan sosial, dan pembelajaran tentang strategi coping, konseling *preventif* membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang mungkin mereka hadapi di lingkungan sosial atau akademis. Dengan demikian, layanan ini berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan emosional.

7. Teknik konseling kelompok

Menurut Nursilowati et al. menjelaskan teknik-teknik yang sering digunakan dalam konseling kelompok disekolah sebagai berikut¹⁸ :

a. Teknik Sosiodrama

Adalah salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang melibatkan kegiatan bermain peran untuk membantu peserta didik memahami dan mengatasi masalah sosial yang muncul dalam hubungan antar manusia. Tujuan sosiodrama adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai masalah sosial yang dihadapi serta meningkatkan keterampilan berinteraksi dengan orang

¹⁸ lilik Nursilowati et al., "Peningkatan Kemampuan Public Speaking Peserta Didik Melalui Teknik-Teknik Konseling : Sebuah Kajian Literatur" 04, no. 02 (2024): 275–278.

lain. Proses sosiodrama terdiri dari tiga tahap, yaitu (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, dan (c) penutupan.

b. Teknik diskusi

Adalah salah satu metode dalam konseling kelompok yang bertujuan memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mengemukakan pendapatnya mengenai alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapi bersama. Dalam diskusi kelompok, setiap anggota memiliki tugas tertentu, seperti pemimpin kelompok, notulis, dan anggota, sehingga mereka dapat bertanggung jawab terhadap tugas dan masalah yang akan diselesaikan. Selain itu, teknik diskusi juga bertujuan untuk memfasilitasi agar semua anggota dapat menyampaikan ide, pendapat, saran, dan saling memberikan tanggapan guna mencari solusi atas masalah yang ada.

c. Teknik penguatan positif (*positive reinforcement*)

Adalah metode dalam pendekatan perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dengan memberikan penguatan atau ganjaran segera setelah perilaku yang diharapkan terjadi atau terbentuk. Penguatan positif terdiri dari dua bentuk, yaitu penguatan primer dan penguatan sekunder. Penguatan primer digunakan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, seperti tidur atau istirahat, sementara penguatan sekunder bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial, seperti senyuman, pujian, persetujuan, uang, tanda penghargaan, medali, dan hadiah lainnya.

d. Teknik modeling

Adalah metode konseling yang menggunakan proses pembelajaran melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi akibat peniruan. Tujuan dari penerapan teknik modeling antara lain adalah untuk memperoleh perilaku baru, menunjukkan perilaku yang tepat, mengurangi kecemasan dan ketakutan, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengganti perilaku verbal.

e. Teknik *assertive training*

Merupakan salah satu strategi terapi dalam pendekatan perilaku. Latihan asertif bertujuan untuk membantu individu dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan cara yang hormat dan tegas, tanpa bersikap agresif atau pasif. Teknik ini dapat diterapkan baik dalam *setting* individu maupun kelompok.

f. Teknik *role play*

Merupakan metode pembelajaran melalui permainan peran yang mudah dipahami dan menyenangkan. Dengan *role play*, peserta didik dapat mencoba mempelajari peran yang dimainkan dan menempatkan diri mereka dalam situasi atau kondisi yang ada dalam peran tersebut. Teknik ini melibatkan interaksi antara dua orang atau lebih peserta didik mengenai suatu topik atau situasi.

8. Tahapan layanan Konseling kelompok

Dalam layanan konseling kelompok memiliki Tahapan dalam proses pelaksanaannya. Menurut Wibowo yang dikutip oleh, bahwa empat Tahapan tersebut sebagai berikut ¹⁹:

a. Tahap permulaan

Tahap permulaan merupakan langkah awal dalam membangun hubungan yang baik antara konselor dan anggota kelompok, serta antar anggota kelompok itu sendiri. Pada tahap ini, diharapkan tercipta keterbukaan dan hubungan yang harmonis serta efektif untuk mencapai tujuan layanan konseling. Konselor memiliki peran penting dalam tahap ini dengan meyakinkan anggota kelompok bahwa mereka adalah individu yang kompeten, sekaligus berusaha memfasilitasi dan membantu anggota kelompok mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Tahap peralihan

Pada tahap kedua, yaitu tahap peralihan, tujuannya adalah untuk mempersiapkan anggota kelompok agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Tahap ini bertujuan untuk mendorong anggota kelompok yang masih belum akrab dan cenderung menutup diri selama mengikuti layanan konseling. Dalam tahap ini, konselor sebaiknya menunjukkan sikap yang dapat mencairkan ketegangan yang mungkin muncul selama pelaksanaan layanan konseling kelompok.

¹⁹ Edmawati, "Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom Untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial," (2021) 150.

c. Tahap kegiatan

Tahap ketiga adalah tahap kegiatan, yang merupakan bagian inti untuk mengubah pola pikir yang irasional dan maladaptif terkait perasaan lemah, ketidakberdayaan, serta rendahnya motivasi untuk menyelesaikan masalah. Pada tahap ini, anggota kelompok saling memberikan saran mengenai cara penyelesaian masalah melalui diskusi dalam kelompok. Setiap anggota diharapkan mengungkapkan masalah yang dihadapi, sementara konselor membimbing mereka untuk saling membantu dalam menemukan solusi. Selain itu, konselor juga mengajarkan keterampilan baru dengan memberikan materi yang relevan dengan permasalahan yang dibahas, sehingga anggota kelompok dapat lebih menerima keadaan diri mereka. Dengan demikian, anggota diharapkan dapat bersikap tegas, kuat, dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Mereka juga akan saling memberikan saran dan umpan balik dalam proses dinamika kelompok yang terjalin.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan fase terakhir dari serangkaian pertemuan kelompok. Keberhasilan kegiatan kelompok ditandai dengan kemampuan anggota untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Kegiatan konseling kelompok dapat dianggap selesai apabila tujuan yang telah ditetapkan secara keseluruhan tercapai.

B. Adiksi K-POP

1. Pengertian Adiksi K-pop

Menurut David Greenfield, seorang psikolog dan ahli terapi adiksi, berpendapat bahwa adiksi K-Pop dapat disamakan dengan kecanduan aktivitas lain seperti kecanduan internet atau game, yang melibatkan perilaku kompulsif dan ketergantungan psikologis. Kecanduan K-Pop terjadi ketika seseorang menjadi terlalu terobsesi dengan budaya pop Korea, terutama musik, penampilan, dan gaya hidup para idola K-Pop. Remaja yang terlalu terikat pada K-Pop sering kali menghabiskan banyak waktu untuk menonton video musik, membaca berita tentang idola mereka, membeli merchandise, dan bahkan terlibat dalam komunitas online yang membahas K-Pop.

Istilah adiksi atau kecanduan tidak hanya merujuk pada penggunaan obat-obatan terlarang, tetapi juga dapat terkait dengan aktivitas atau hal-hal tertentu yang membuat individu menjadi bergantung, baik secara fisik maupun psikologis²⁰.

Dari rangkuman tersebut, dapat disimpulkan bahwa adiksi K-Pop merupakan fenomena ini mencerminkan ketergantungan yang berlebihan terhadap budaya pop Korea, khususnya musik dan idola K-Pop. Kecanduan ini melibatkan perilaku kompulsif, di mana individu, terutama remaja, menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengikuti aktivitas terkait K-pop,

²⁰ Yenn, "Jurnal Literatur Review Pengaruh CBT Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja" 2023: hal 5

seperti menonton video musik, membaca berita, dan berpartisipasi dalam komunitas online. Seperti adiksi lainnya, kecanduan K-Pop dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sosial individu, menciptakan ketergantungan yang sulit diatasi tanpa pengelolaan yang tepat.

2. Dampak Adiksi K-pop

Menurut Putri yang dikutip Dakhi, Adiksi K-pop dapat berdampak terhadap Kesehatan Mental Remaja²¹. Adapun dampak dari Adiksi K-pop, sebagai berikut :

a. Dampak Negatif

1) Peningkatan Rasa Rendah Diri

Citra sempurna yang sering ditampilkan oleh idola K-Pop dapat membuat remaja merasa tidak puas dengan penampilan dan kepribadian mereka sendiri, yang berujung pada peningkatan perasaan rendah diri.

2) Gangguan Tidur

Kecanduan K-Pop sering menyebabkan gangguan tidur, karena remaja yang terikat pada konten ini rela begadang untuk menonton atau menunggu perilisan album baru dari idola mereka.

3) Isolasi Sosial

Waktu yang terlalu banyak dihabiskan untuk kegiatan terkait K-Pop dapat membuat remaja menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata,

²¹ Grace Irene Dakhi and Timbul Dompok, "Dampak Pop Korea (K-Pop) Terhadap Budaya Dan Pergaulan Remaja DiIndonesia Pada Era Globalisasi no. February (2025): 6.

yang akhirnya menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

4) Ketidakstabilan Emosional

Kecanduan K-Pop dapat memicu ketidakstabilan emosional, terutama ketika idola mereka mengalami masalah atau kontroversi. Remaja yang sangat terikat dengan idola mereka mungkin merasakan stres, kecemasan, atau bahkan depresi sebagai respons terhadap situasi-situasi ini.

5) Ketergantungan Finansial

Industri K-Pop sering memanfaatkan kecenderungan penggemar untuk mengeluarkan uang untuk membeli album, merchandise, atau tiket konser. Bagi remaja yang kecanduan, ini bisa mengarah pada ketergantungan finansial yang serius, di mana mereka menghabiskan lebih banyak uang daripada yang mereka mampu untuk memenuhi kebutuhan kecanduan mereka.

b. Dampak Positif

- 1) Sebagai inspirasi *Fashion*, seperti bereksperimen dengan tren *fashion* Korea dan mempelajari cara memadukan gaya.
- 2) Menemukan citra diri, seperti membantu individu menemukan jati diri melalui gaya berpakaian dan minat individu.

- 3) Memperluas pergaulan atau pertemanan antara penggemar baik lokal maupun internasional dan kemandirian, seperti melalui usaha *online* yang menjual produk-produk K-pop.
- 4) Sumber motivasi dan semangat, seperti dapat memotivasi individu untuk belajar Bahasa Korea, mendapatkan semangat dari musiknya, dan kisah inspiratif dari para idola.
- 5) Penghiburan dan rileksasi, seperti musik K-pop menjadi sarana hiburan dan rileksasi, membantu individu mengatasi stress.

Teori yang digunakan untuk mendasari indikator-indikator adiksi K-pop adalah Teori Ketergantungan Media yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin Defleur yang dikutip oleh Silviana Dwi Rahayu. Teori ini menjelaskan bagaimana individu bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, termasuk dalam konteks adiksi terhadap konten K-pop dan interaksi di media sosial. Adapun indikator-indikator dari adiksi K-pop yaitu : a) Frekuensi Konsumsi, b) Perubahan Emosional, c) peralihan dari Masalah, d) Dampak pada Kehidupan sehari-hari.

3. Penjelasan Indikator Adiksi K-pop

a. Frekuensi Konsumsi

Indikator ini mengukur seberapa sering individu atau kelompok terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan K-Pop, seperti mendengarkan musik, menonton video musik,

berinteraksi di media sosial terkait K-Pop, atau menghadiri konser. Frekuensi ini bisa diukur dalam harian, mingguan, atau bulanan, Hal ini juga bisa memengaruhi aspek lain dalam kehidupan individu, seperti alokasi waktu, pengeluaran finansial, dan interaksi sosial.

b. Perubahan Emosional

Indikator ini mengacu pada perubahan suasana hati, perasaan, atau respons emosional yang dialami individu sebagai akibat dari konsumsi K-Pop. Perubahan ini bisa bersifat positif (misalnya, merasa lebih bahagia, termotivasi, atau terinspirasi) atau negatif (misalnya, merasa cemas, stres, atau tertekan). K-Pop dapat memicu berbagai emosi karena lirik lagu, penampilan idola, dan interaksi dengan komunitas penggemar. Perubahan emosional yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara perubahan negatif dapat mengindikasikan masalah kesehatan mental atau ketergantungan yang tidak sehat.

c. Peralihan Dari Masalah (sebagai mekanisme koping)

Indikator ini menggambarkan penggunaan K-Pop sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah pribadi, stres, atau emosi negatif. Ini bisa berupa mendengarkan musik K-Pop saat merasa sedih, menonton *variety show*

untuk melupakan masalah, atau fokus pada kegiatan yang berhubungan dengan K-Pop sebagai bentuk pelarian. Menggunakan K-Pop sebagai peralihan dari masalah bisa menjadi strategi koping yang adaptif jika dilakukan dalam batas yang wajar dan tidak menggantikan upaya untuk menyelesaikan masalah yang mendasarinya. Namun, jika menjadi satu-satunya cara untuk mengatasi masalah, hal ini bisa mengarah pada penghindaran masalah dan konsekuensi negatif lainnya.

d. Dampak Pada Kehidupan Sehari-hari

Indikator ini mencakup berbagai cara di mana K-Pop memengaruhi aktivitas sehari-hari, rutinitas, dan pilihan individu. Ini bisa termasuk perubahan dalam gaya berpakaian, penggunaan bahasa, interaksi sosial, prioritas finansial, seperti mengoleksi pernak-pernik idola K-pop dan partisipasi dalam kegiatan komunitas. Dampak K-Pop pada kehidupan sehari-hari bisa bersifat positif (misalnya, meningkatkan kreativitas, motivasi belajar bahasa asing, atau kesadaran sosial) atau negatif (misalnya, perilaku konsumtif, kurangnya fokus pada studi atau pekerjaan, atau isolasi sosial). Beberapa penggemar termotivasi untuk belajar bahasa Korea, mengikuti tren fashion K-Pop, dan berinteraksi dengan penggemar lain secara online dan offline. Namun, ada juga

kekhawatiran tentang perilaku konsumtif dan potensi dampak negatif pada identitas budaya²².

C. Model penelitian Tindakan kelas (PTK)

Dalam penelitian ini, akan digunakan model penelitian Tindakan kelas yang di kemukakan oleh Kurt Lewin²³. Model ini menjelaskan bahwa dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), terdapat empat aktivitas utama yang dilakukan, yaitu (1) perancangan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Keempat aktivitas ini berlangsung dalam suatu proses yang membentuk siklus yang berkelanjutan.

D. Penelitian terdahulu

Penelitian ini dilakukan setelah Zulfikar et al, (2023) mengkaji konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk remaja yang kecanduan K-Pop. Persamaan utama antara kedua penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi kecanduan K-Pop. Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam fokus kajian keduanya. Penelitian sebelumnya berfokus pada subjek anak remaja, sedangkan penelitian ini lebih ditujukan kepada siswa SMA. Selain itu, metode penelitian

²² Silviana Dwi Rahayu, "Analisis Gaya Hidup Hedonisme dan Loyalitas Penggemar K-Pop Terhadap Keputusan Pembelian Merchandise K-Pop (Studi Kasus pada Komunitas Army Purwokerto)" (2024): 15, [https://repository.uinsaizu.ac.id/23052/1/Silviana Dwi Rahayu_Gaya Hidup Hedonisme dan Loyalitas Penggemar K-Pop Terhadap Keputusan Pembelian Merchandise K-Pop .pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/23052/1/Silviana%20Dwi%20Rahayu_Gaya%20Hidup%20Hedonisme%20dan%20Loyalitas%20Penggemar%20K-Pop%20Terhadap%20Keputusan%20Pembelian%20Merchandise%20K-Pop.pdf).

²³ Syaifudin Institut et al., "Penelitian Tindakan Kelas (Teori Dan Aplikasinya Pada Pembelajaran Bahasa Arab)," *Borneo: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2021): 9.

yang digunakan juga berbeda; penelitian sebelumnya menerapkan metode studi kepustakaan, sementara penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas²⁴.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Daniel (2024), membahas pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT terhadap kecemasan sosial siswa SMP. Studi ini mempertimbangkan pendekatan yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya, dengan menekankan kesamaan penggunaan konseling kelompok berbasis teknik CBT sebagai metode intervensi. Daniel menyoroti pentingnya penerapan teknik CBT dalam konteks konseling kelompok, menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki potensi besar untuk mengubah pola pikir dan mengurangi insiden kecemasan di lingkungan pendidikan sekolah menengah pertama. Perbedaannya terletak pada fokus kajian; penelitian sebelumnya menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan, sementara penelitian ini menggunakan layanan yang sama untuk menangani adiksi K-Pop. Selain itu, subjek penelitian sebelumnya adalah siswa SMP, sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA²⁵.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa telah ada upaya penelitian terkait penggunaan layanan konseling kelompok di lingkungan pendidikan. Namun, belum ada studi yang mengeksplorasi penerapan layanan konseling kelompok

²⁴ Zulfikar Fadhlullah, Netrawati, en Yeni Karneli, "Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy Untuk Remaja Kecanduan K-Pop", 425–430.

²⁵ Anugraha, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP"(2024) hal. 42-51

untuk siswa kelas XI di UPT SMA Negeri 3 Tana Toraja dalam mengatasi adiksi K-Pop. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi konflik interpersonal dan sosial di lingkungan sekolah, dengan harapan bahwa Layanan ini dapat menghasilkan solusi yang efektif untuk permasalahan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga dalam meningkatkan keharmonisan dan membantu siswa mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan layanan konseling kelompok CBT dalam mengatasi adiksi K-Pop siswa kelas XI 1 UPT SMA Negeri 3 Tana Toraja.

E. Kerangka pikir

Dalam konteks pendidikan informal, kesejahteraan siswa sangat berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, guru bimbingan konseling (BK) di UPT SMA Negeri 3 Tana Toraja memiliki peran krusial dalam membantu siswa mengatasi masalah perkembangan mereka, termasuk dalam hal hubungan sosial, terutama bagi siswa yang mengalami adiksi K-Pop. Guru BK secara aktif memanfaatkan penerapan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam hal sosialisasi dan komunikasi serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok melalui berbagai teknik yang di gunakan dalam proses konseling sehingga siswa dapat mengungkapkan hambatan yang mereka alami dan menerima dukungan dari sesama anggota kelompok.

Penerapan layanan ini dimulai dengan pemahaman bahwa adiksi K-Pop sering kali dipicu oleh kebutuhan emosional, seperti mencari pengakuan atau pelarian dari stres. Dalam sesi konseling, siswa diajak untuk berbagi pengalaman dan mengidentifikasi pemicu yang membuat mereka terjebak dalam perilaku tersebut. Melalui Layanan Konseling Kelompok mereka belajar mengenali pola pikir negatif, seperti merasa tidak puas tanpa mengikuti aktivitas K-Pop. Sehingga dengan dukungan teman sekelompok, siswa diajarkan untuk menantang pemikiran tersebut dan menggantinya dengan perspektif yang lebih sehat. Misalnya, mereka diajak untuk menetapkan batasan dalam mengonsumsi konten K-Pop dan menemukan hobi lain yang bermanfaat.

Lingkungan konseling yang aman dan mendukung memungkinkan siswa merasa nyaman berbagi tantangan. Dengan saling memberi dukungan, mereka dapat membangun motivasi untuk berubah dan menemukan keseimbangan dalam menikmati hobi tanpa terjebak dalam adiksi. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat mengatasi adiksi K-Pop, memperbaiki fokus belajar, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Adapun bagan Kerangka berpikir dalam penelitian ini, dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Bagan Skema Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Peningkatan.



F. Hipotesis Tindakan

Dengan mempertimbangkan perumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah disampaikan, dapat diajukan sebuah hipotesis aksi yang menyatakan bahwa penerapan layanan konseling kelompok memiliki potensi untuk mengatasi adiksi K-Pop siswa UPT SMA Negeri 3 Tana Toraja.