

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu, teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang pesat, menciptakan dampak dan transformasi yang dapat dirasakan oleh seluruh penduduk di muka bumi ini. Salah satu produk teknologi yang mengalami perkembangan pesat adalah ponsel seluler, yang juga dikenal sebagai telepon genggam atau *Handphone*, sering disingkat sebagai (HP).

Umumnya, setiap individu memerlukan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya dalam kehidupan sehari-hari. *Mobile phone* menjadi salah satu sarana alternatif yang mudah digunakan oleh orang untuk berkomunikasi dalam menjalin interaksi. Fungsi *mobile phone* semula dirancang untuk memfasilitasi interaksi ketika ada jarak, namun kini perannya telah berkembang tidak hanya sebagai alat komunikasi. Saat ini, *mobile phone* dapat berperan sebagai alat operasional untuk berbagai aplikasi, termasuk perangkat lunak (data yang diprogram, disimpan, dan diformat secara digital dengan tujuan tertentu). Fungsinya melibatkan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti pembuatan dokumen, pengiriman dokumen melalui internet, serta aplikasi dasar seperti alarm, kalkulator, dan konverter.

Dalam perkembangannya *mobile phone* ini memiliki fungsi dan fitur yang semakin lengkap sehingga memudahkan pengguna dalam melaksanakan aktivitasnya. Ini sejalan dengan pandangan yang disampaikan oleh Dasiroh,

Miswatun, Ilahi, & Nurjanannah, n.d., (2018), yang menyatakan bahwa perkembangan teknologi telah menghasilkan jenis *mobile phone* terkini yang memiliki berbagai fungsi atau yang lebih dikenal sebagai *smartphone*.

Smartphone merupakan evolusi terbaru dalam teknologi yang mirip dengan personal digital assistant (PDA), merupakan inovasi dari teknologi handphone dengan sejumlah keunggulan yang dapat mendukung berbagai aktivitas penggunanya. *Smartphone* memiliki beragam fungsi seperti pemutar musik (MP3), pemutar video, permainan, kamera, bahkan akses internet. Semua fitur ini tentunya dapat memberikan kemudahan bagi penggunanya dalam mengakses situs web (J.C. & T.H., 2011). Awalnya, *smartphone* hanya memiliki fungsi untuk mendukung komunikasi dan mirip dengan kemampuan komputer. *Smartphone* lebih terfokus pada fungsi komunikasi, namun seiring dengan kemajuan teknologi, perangkat ini telah mengalami peningkatan fitur yang signifikan. Fitur-fitur tambahan tersebut membuatnya menjadi alat yang sangat membantu dalam berbagai kegiatan, seperti mengirim Email, mengambil foto, bermain game, dan lain sebagainya.

Pada perkembangan zaman yang semakin modern ini *smartphone* banyak digunakan untuk alat komunikasi. Setiap individu kini diharapkan memiliki *smartphone* atau telepon pintar sebagai kebutuhan pokok. Orang-orang dapat melakukan berbagai aktivitas dengan menggunakan *smartphone*, termasuk berkomunikasi melalui berbagai aplikasi yang tersedia di dalamnya, seperti *WhatsApp*, *Line*, *Messenger*, *Twitter*, *Snapchat*, dan sejumlah lainnya. *Smartphone* menjadi alat yang tidak dapat lepas dari genggamannya manusia di

perkembangan saat ini.

Penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran di satu sisi memang mempermudah siswa dalam berinteraksi dengan guru dalam pembelajaran khususnya jam-jam sekolah, namun sisi lain juga menjadi bumerang bagi siswa yang tidak mampu memfilter informasi yang didapat dari penggunaan *smartphone* tersebut. Terlebih pemanfaatan *smartphone* dalam pembelajaran sangat lama selama masa pandemi, sehingga tidak menutup kemungkinan ada ketergantungan pada diri siswa terhadap media ini. Keasyikan siswa menggunakan *smartphone* dalam pembelajaran tidak menutup kemungkinan siswa juga mengeksplor informasi lain yang kurang berkaitan dengan pembelajaran misalkan *game*, *youtube*, dll yang cenderung meninabobokan siswa untuk berlama-lama dengan *smartphone*-nya. Kondisi semacam ini akan berdampak pada munculnya rasa cemas, kecewa, galau jika tidak dengan *smartphone*. *Nomophobia* merupakan kegelisahan yang muncul ketika terpisah dari *smartphone* menurut Idayati, (2011).

Nomophobia adalah ketidaknyamanan yang timbul karena ketergantungan pada telepon genggam atau *smartphone*, dan menghasilkan kecemasan yang berlebihan jika tidak berada di sekitar perangkat tersebut menurut Hanika, (2015). Berdasarkan informasi yang diberikan oleh *The Royal Society For Public Health*, banyak kaum muda dalam rentang usia 18-25 tahun cenderung mengalami *nomophobia*. Hal ini disebabkan karena pada periode ini, mereka mungkin belum memiliki pekerjaan, hobi, atau rutinitas tertentu, sehingga lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*

menurut Aguilera-Manrique et al., (2018). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menjadi pemicu meningkatnya kasus depresi, kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, *autisme*, dan berbagai gangguan perilaku pada anak menurut Kartika, (2014).

Dampak dari kecanduan gadget (*nomophobia*) pada siswa adalah ketidakmampuan siswa dalam mengatur penggunaan gadget secara efektif. Sebagai contoh, beberapa siswa mungkin menggunakan gadget saat sedang berlangsungnya proses pembelajaran untuk mengatasi kebosanan dengan membuka media sosial atau bermain game. Individu yang mengalami *nomophobia* senantiasa mengalami kecemasan dan ketakutan berlebihan ketika harus meletakkan *smartphone* mereka, sehingga mereka membawanya ke mana pun mereka pergi. Ketergantungan yang dialami oleh mereka yang menderita *nomophobia* dapat terlihat dari perilaku penggunaan *smartphone*, seperti rasa takut kehabisan baterai, sering memeriksa notifikasi, melakukan pembaruan status, atau mencari informasi terbaru di dalam perangkat mereka.

Adapun beberapa gejala yang umumnya terkait dengan kecemasan ini melibatkan: kesulitan untuk mematikan telepon, kebiasaan terus-menerus memeriksa pesan, email, atau panggilan yang belum direspons, mengisi daya ponsel bahkan jika baterainya hampir penuh, membawa ponsel ke semua tempat termasuk kamar mandi, kekhawatiran terhadap ketersediaan wifi atau koneksi data seluler, kecemasan terkait dengan peristiwa negatif dan kesulitan untuk meminta bantuan, stres karena terputus dari keberadaan atau identitas online, melewatkan acara atau kegiatan yang direncanakan demi menghabiskan

waktu di perangkat seluler. Selain tanda-tanda emosional dan kognitif, gejala fisik juga mungkin terjadi, seperti pernapasan cepat, peningkatan detak jantung, peningkatan keringat, dan gemetar. Orang juga mungkin merasa lemah atau pusing. Dalam kasus parah, gejala kecemasan ini bisa berkembang menjadi serangan panik.

Tidak hanya berhenti di situ saja ternyata ada beberapa kasus seperti ini juga yang sering kita jumpai di lingkungan sekolah. Masalah yang terjadi di SMP Negeri 1 Banguntapan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan, ditemukan beberapa siswa yang perilakunya cenderung mengarah *nomophobia*. Siswa-siswa tersebut memiliki gejala yang sama seperti gejala-gejala pada penderita *nomophobia*-nya. Seperti ketika saat adanya pengecekan atau razia *smartphone* di sekolah siswa diminta untuk mengumpulkan *smartphonenya* di ruang guru oleh setiap wali kelas, ada beberapa siswa yang menyembunyikan *smartphonenya* di dalam tasnya ada juga yang bereaksi marah, cemas, memaksa untuk dikembalikan *smartphonenya* adapun siswa yang memainkan *smartphonenya* ketika KBM sedang berlangsung secara diam-diam, maka perlu dilakukannya upaya untuk menyelesaikannya.

Salah satu hal yang bisa dilakukan dengan permasalahan ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan konseling kelompok realita. Menurut Corey (2010: 281), kelebihan konseling realita melibatkan: 1) Durasi yang singkat dan fokus pada isu-isu perilaku yang disadari, 2) Klien diberi tanggung jawab untuk mengevaluasi perilaku mereka sendiri dan membuat pertimbangan nilai,

3) Pentingnya pemahaman dan kesadaran dianggap tidak cukup. Selain itu, menurut Glasser Corey (2009), berpendapat bahwa pendekatan konseling realita diharapkan mampu menjadi metode praktis untuk membantu individu mengendalikan hidupnya agar dapat meningkat. Diperkuat dengan jurnal, penelitian ini merujuk pada temuan dari “Jurnal Pendidikan dan Konseling” yang membahas tentang “mereduksi *nomophobia* melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita”. Sebelumnya penelitian yang dilakukan oleh Noviana Erika Sari juga mengeksplorasi efektivitas “konseling realita dalam meningkatkan *self-control* siswa terkait mengurangi *nomophobia*. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan dalam jurnal wahana konseling, yang menunjukkan bahwa konseling konseling realita efektif dalam mengurangi *nomophobia*. Berdasarkan referensi jurnal yang digunakan, peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan konseling dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi masalah *nomophobia* pada siswa. selain penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti juga merujuk pada hasil penelitian yang terdapat dalam jurnal wahana konseling. Penelitian ini membahas tentang konseling realitas untuk meningkatkan *self-control* siswa *nomophobia* di SMK Negeri 1 Palembang. Dalam hal ini, peneliti ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitas konseling realitas dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa. Hasil yang dilakukan oleh Aprilia, A. D. K, Barida, M., & Susilowati, N. menunjukkan bahwa konseling realitas dapat membantu meningkatkan *self-control* siswa terkait dengan penggunaan ponsel. Dalam penelitian ini, terdapat 8 siswa yang mengalami penurunan dari kategori tinggi

ke sedang pada perilaku nomophobia setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Misi dari konseling realita kelompok ini adalah membantu anggota kelompok memenuhi kebutuhan psikologis dasar, termasuk kebutuhan untuk dicintai, mencintai, dan merasa bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Konseling realita adalah metode konseling yang berorientasi pada perilaku saat ini dan didasarkan pada pendekatan rasional. Konselor membimbing konseli atau siswa untuk mengembangkan tanggung jawab pribadi. Pendekatan konseling realita memandang proses konseling sebagai suatu langkah yang didasarkan pada pertimbangan rasional. Dalam rangkaian ini, konselor diharapkan menciptakan lingkungan yang hangat dan penuh pengertian, dengan fokus utama membantu konseli menyadari bahwa mereka memiliki tanggung jawab atas diri mereka sendiri.

Pada dasarnya, tujuan konseling realita adalah mencapai keberhasilan identitas dengan cara individu memiliki kemampuan untuk mengemban tanggung jawab, yakni kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan memperoleh kepuasan. Dengan kata lain, ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhan dasarnya, ia pada saat yang bersamaan telah memikul tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Konselor, sebagai seorang profesional yang memiliki tanggung jawab etika, bertanggung jawab untuk mengatasi masalah yang ada pada saat ini dengan memanfaatkan berbagai strategi dan pendekatan yang efektif. Penerapan konseling realita dianggap sebagai pilihan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan nomophobia yang dialami

oleh siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul “Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Mereduksi *Nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penggunaan media *smartphone* yang berlebihan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan ditandai dengan adanya gejala ketakutan saat tidak tersambung ke jaringan internet.
2. Pantauan keluarga selama pembelajaran dengan menggunakan *smartphone* dalam pembelajaran daring kurang optimal hal itu ditandai dengan tidak ada pengontrolan orang tua terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan.
3. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan membutuhkan layanan untuk mereduksi *nomophobia*, namun layanan BK yang disediakan di sekolah belum memenuhi kebutuhan akan pembatasan siswa dalam penggunaan *smartphone* di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini dibatasi pada adanya permasalahan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan sehingga perlu dilakukannya layanan konseling kelompok realita untuk mereduksi *nomophobia*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah konseling kelompok realita efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka ditetapkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok realita untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang cara mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan.
- b. Penelitian ini juga diharapkan sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Mereduksi *Nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa :

Manfaat bagi siswa adalah siswa dapat mengurangi penggunaan *smartphone* dan mereduksi *nomphobia* pada diri siswa.

b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya:

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi peneliti dalam bentuk pengalaman ilmiah, serta dapat menjadi referensi yang berguna dalam pengaplikasian ilmu, terutama di lingkungan lembaga pendidikan.

c. Manfaat bagi Guru Bimbingan dan Konseling:

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada para guru untuk menetapkan kebijakan di mana pada saat jam pelajaran, mereka dapat mengumpulkan *smartphone* siswa. Hal ini bertujuan agar selama proses pembelajaran, siswa tidak teralihkan oleh penggunaan *smartphone* mereka.