

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang terbaik dan paling sempurna (Qs. At-Tiin [95]: 4-6). Manusia merupakan makhluk yang terbaik dan paling sempurna dari makhluk lain karena manusia memiliki akal dan pikiran. Bukan hanya sekedar berbeda secara susunan fisik, akan tetapi jauh pada aspek psikisnya. Kedua aspek tersebut memiliki potensinya masing-masing yang sangat mendukung bagi proses aktualisasi diri pada posisinya sebagai makhluk yang sempurna (Kurniawan et al., 2021).

Melalui akal dan pikirannya manusia berpotensi untuk mengatur dirinya. Potensi akal pikiran ini yang tidak dimiliki makhluk lain, seyogyanya mengantarkan manusia pada pribadi dengan manajemen diri yang baik. Manajemen diri yang baik tentunya akan menjadikan manusia menjadi individu yang utuh. Individu yang utuh itu tahu akan tujuan dan kebutuhan hidupnya, yang tentunya hal tersebut tidak hanya didasari oleh hawa nafsu belaka (Haderani, 2018). Manusia yang baik yaitu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya, karena sesungguhnya hawa nafsu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Allah (Qs. Yusuf [12]: 53). Oleh karena itu manusia harus mampu untuk mengendalikan hawa nafsunya, terlebih saat ini manusia hidup di era globalisasi.

Di era globalisasi saat ini, manusia dihadapkan dengan teknologi yang semakin maju. Kemajuan teknologi ini tentunya memberikan dampak positif dan negatif pada kehidupan manusia. Dampak positif yang dapat kita rasakan dari kemajuan teknologi antara lain yaitu, adanya *smartphone* yang mempermudah kita untuk berkomunikasi dengan orang lain meskipun terpisah jarak yang jauh, terciptanya mesin-mesin canggih, dan mempermudah proses pembelajaran, karena dengan adanya teknologi guru dan peserta didik dapat mencari lebih banyak informasi materi pembelajaran di internet. Kemudian dampak negatif dari kemajuan teknologi ini antara lain yaitu, munculnya rasa ketergantungan pada teknologi, mengandung unsur kekerasan bahkan pornografi, dan penipuan melalui pesan singkat (Astuti & Dewi, 2021).

Dampak negatif yang muncul dari kemajuan teknologi ini salah satunya karena manusia tidak mempunyai kemampuan manajemen diri yang baik, oleh karena itu pentingnya manajemen diri yang baik dalam setiap diri individu, sehingga teknologi yang semakin maju ini bermanfaat untuk membantu mempermudah hidupnya, bukan malah sebaliknya. Karena bagaimanapun, manusia tidak dapat terlepas dari kemajuan teknologi, yang dimana hal tersebut merupakan kebutuhan dari setiap manusia pada saat ini. Setiap manusia membutuhkan teknologi, khususnya teknologi komunikasi (Arifin & Agustin, 2022).

Teknologi komunikasi berkembang pesat dan cepat mendapatkan popularitas terutama bagi pengguna *smartphone*. Keunggulan fasilitas yang dimiliki *smartphone* inilah yang membuat masyarakat dari berbagai kalangan

banyak memilih dan menggunakannya, terutama pada kalangan remaja. Fasilitas yang ditawarkan *smartphone* antara lain yaitu, kemampuan terhubung dengan internet, dengan mudah dan cepat mengirim pesan singkat, audio visual yang lebih jernih, fitur-fitur dan aplikasi yang canggih seperti *Facebook, WhatsApp, Line, Instagram, dan games* yang menjadi daya tarik tersendiri (Sulkha & Masykur, 2021).

Berbagai fasilitas, fitur-fitur, dan aplikasi yang ditawarkan oleh *smartphone* yang mempunyai keunggulan dan daya tarik tersendiri tersebut, semua itu mempunyai tujuan yaitu untuk berinteraksi membangun hubungan, ekspresi emosi, berbagi pemikiran, pengetahuan pada kehidupan yang serba cepat di era komunikasi digital saat ini. Karena hal tersebut, *smartphone* saat ini menjadi benda wajib yang dibawa kemanapun, bahkan saat pergi ke sekolah. Akan tetapi, membawa *smartphone* ke sekolah pada masa sekarang ini bukan merupakan suatu hal yang salah dilakukan, karena *smartphone* yang terkoneksi dengan internet dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran.

Smartphone yang memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada penggunanya, maka hal tersebut dapat memicu tingginya tingkat pemakaian *smartphone* terutama dikalangan remaja. Apabila pemakaian *smartphone* tidak terkontrol karena hanya menuruti hawa nafsu belaka, digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab, maka hal tersebut dapat menimbulkan masalah. Salah satu masalah yang muncul akibat dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak bertanggungjawab dikalangan remaja adalah *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017).

Nomophobia merupakan singkatan dari *no-mobile-phone*, *nomophobia* merupakan kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada individu disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya. *Nomophobia* merupakan gangguan dimana individu merasa tidak nyaman, cemas, gelisah dan diikuti rasa takut atau khawatir apabila tidak mengoperasikan *smartphone* (Yıldırım, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) di SMA Negeri Kota Padang dengan jumlah 147 sampel, menunjukkan bahwa lebih dari separuh (61,2%) remaja mengalami tingkat kecemasan sedang. Lebih dari dari separuh (67,3%) remaja mengalami *nomophobia*, dan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *nomophobia* di Kota Padang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajrina & Alfiandi (2021) pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Banda Aceh, dengan sampel penelitian berjumlah 233 responden. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada remaja sebagian responden termasuk dalam kategori *nomophobia* ringan sebanyak (5,7%), kategori *nomophobia* sedang sebanyak (64,0%), dan kategori *nomophobia* berat sebanyak (30,3%).

Didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Muyana (2018) pada remaja SMK Kota Yogyakarta dengan jumlah sampel 540 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja yang menunjukkan tingkat *nomophobia* sangat tinggi sebanyak (5%), kategori tinggi sebanyak (31%),

kategori sedang sebanyak (35%), kategori rendah sebanyak (24%), dan kategori sangat rendah sebanyak (5%).

Berdasarkan fenomena-fenomena *nomophobia* yang telah diuraikan tersebut, hal itu berarti *nomophobia* kini menjadi isu yang sangat meresahkan, terutama pada kalangan anak umur remaja. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 9 Yogyakarta. Berdasarkan data AKPD diperoleh data dengan predikat tinggi (4,33%) bahwa peserta didik sering lupa waktu ketika menggunakan *smartphone* dan membuka media sosial. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 9 Yogyakarta sangat erat interaksinya dengan *smartphone*.

Dengan adanya *smartphone* diharapkan dapat membantu guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran dan keperluan lainnya yang memerlukan *smartphone*. Selain itu, di era globalisasi ini dimana teknologi semakin maju dengan berbagai fasilitas yang sangat canggih, sayang apabila tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Akan tetapi, dalam pelaksanaannya terkadang tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan. Di SMP Negeri 9 Yogyakarta, terdapat peserta didik yang kurang bijak dalam menggunakan *smartphone*. Misalnya yaitu, peserta didik bermain media sosial atau sibuk hanya untuk sekedar mengecek notifikasi yang muncul ketika pembelajaran sedang berlangsung. Saat jam

istirahat, terdapat peserta didik yang menggunakan waktu istirahat hanya untuk bermain *game online* bersama teman-temannya.

Sikap kurang bijak dalam memanfaatkan *smartphone* berdampak buruk bagi peserta didik. Misalnya yaitu, peserta didik menjadi merasa gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, tidak mau berinteraksi dengan orang lain, karena asik dengan dunia virtual, manajemen waktu yang kurang baik sehingga tidak produktif, dan kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara juga terdapat peserta didik yang tidak bisa lepas dengan *smartphone*, baik di rumah maupun di sekolah, hal tersebut berdasarkan laporan wali murid kepada guru bimbingan dan konseling. Ketergantungan dengan *smartphone* mengakibatkan peserta didik terganggu dalam hal akademiknya, tidak mau belajar bahkan saat hendak melaksanakan ujian. Peserta didik tidak mau lepas dan ingin selalu membawa *smartphone* kemanapun ia pergi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemajuan teknologi yang semakin pesat apabila tidak disikapi dengan hati-hati, maka hal tersebut akan merugikan diri sendiri. Kemajuan teknologi seperti halnya dua belah mata pisau yang tajam, apabila tidak dimanfaatkan dengan bijak, maka dapat melukai diri sendiri.

Berdasarkan fenomena penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab tersebut, yang memberikan dampak negatif yaitu munculnya *nomophobia*, maka hal tersebut tidak dapat dibiarkan, karena dengan munculnya *nomophobia* ini menandakan bahwa teknologi ini telah mengendalikan manusia, padahal seharusnya manusia menjadi pengendali dari

kemajuan teknologi ini. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang dapat mengembalikan manusia kepada fitrahnya. Salah satu pendekatan yang berpotensi untuk meningkatkan manajemen diri yaitu melalui konseling kelompok teknik manajemen diri yang bermuatan nilai profetik.

Layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan oleh peneliti untuk mereduksi *nomophobia* pada peserta didik yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu untuk mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya individu tidak mengalami hambatan yang begitu sulit. Konseling kelompok ini merupakan proses interpersonal yang relatif berubah dan memfokuskan terhadap perubahan tingkah laku individu (Prasetiawan, 2016).

Layanan konseling kelompok dipilih sebagai layanan yang digunakan untuk mereduksi *nomophobia* karena konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir (Corey, 2016). Masalah *nomophobia* ini banyak dialami oleh individu pada saat ini, dan dalam mengatasi masalah tersebut menggunakan dinamika kelompok, yang dimana antar individu dapat saling berbagi pemikirannya dan bertukar pendapat guna mencari pemecahan masalah secara bersama-sama. Adanya dinamika kelompok tersebut, maka proses konseling dapat berlangsung secara serius tetapi santai. Teknik konseling kelompok yang digunakan untuk mereduksi *nomophobia* adalah teknik manajemen diri. Manajemen diri merupakan usaha untuk mengatur diri

sendiri menuju arah yang lebih baik sehingga mampu menjalankan misi yang disusun dalam rangka mencapai tujuan. Manajemen diri mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal yang positif (M. Ulfa & Suarningsih, 2018).

Teknik manajemen diri tepat digunakan dalam rangka membantu mereduksi *nomophobia*. Karena kemampuan manajemen diri ini sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, apabila individu mampu untuk memajemen dirinya dengan baik, maka individu mampu untuk menghindari hal-hal yang dapat memberikan dampak negatif kepada dirinya. Individu yang terindikasi *nomophobia*, maka hal tersebut menggambarkan bahwa individu tersebut tidak mempunyai manajemen diri yang baik dan individu tersebut telah keluar dari fitrahnya sebagai manusia.

Fitrah manusia terbagi menjadi tiga, yaitu: (1) fitrah beragama (QS. al-A'raf: 172 dan QS. ar-Rūm: 30); (2) fitrah suci, terdapat dalam hadits yang menyebutkan semua bayi terlahir dalam keadaan fitrah (*'ala al-fitrah*), dalam keadaan suci dan tergantung kedua orang tuanya akan dijadikan pemeluk Kristen, Yahudi atau Majusi; (3) fitrah intelektual (*aqliyah*) (QS. al-Imrān: 190 dan QS. Muhammad: 24) (Saryono, 2016). Dalam hal ini, individu yang mengalami *nomophobia* tentu individu tersebut telah keluar dari fitrahnya sebagai manusia yang berakal dan berintelektual, karena seharusnya individu yang berakal tentunya mampu untuk memanfaatkan dan mengendalikan teknologi. Akan tetapi terbalik, individu yang diperbudak oleh teknologi. Oleh sebab itu, layanan konseling kelompok teknik manajemen diri ini harus

bermuatan nilai-nilai profetik. Karena bagaimanapun, individu harus dikembalikan kepada fitrahnya.

Teknik manajemen diri yang bermuatan nilai-nilai profetik ini bersumber pada kitab suci (Al-Qur'an), dengan mengutamakan keteladanan nabi melalui nilai-nilai transendensi, humanisasi, dan liberasi. Nilai-nilai profetik membantu perkembangan individu untuk hidup lebih terarah, mencapai perkembangan secara optimal, dan membawa kepribadian individu ke arah yang lebih baik dan kokoh (Santosa, 2022). Dengan demikian, konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik mempunyai potensi besar sebagai alternatif untuk mereduksi *nomophobia* pada diri individu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas VIII SMPN 9 Yogyakarta mengoperasikan *smartphone* untuk berselancar di media sosial tiktok bukan untuk keperluan pembelajaran.
2. Fenomena kecanduan *smartphone* pada peserta didik kelas VIII SMPN 9 Yogyakarta yang berimplikasi pada kecenderungan *nomophobia*.
3. Peserta didik kelas VIII SMPN 9 Yogyakarta merasa cemas ketika tidak mengoperasikan *smartphone*.
4. Siswa yang mengalami *nomophobia* perlu dibantu kembali kepada fitrahnya, fitrah berintelektual. Penanganan *nomophobia* yang dilakukan

oleh guru bimbingan dan konseling SMPN 9 Yogyakarta belum memasukan nilai profetik dalam layanan bimbingan dan konseling.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini dibatasi pada dua variabel yakni konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik dan *nomophobia*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yakni: apakah layanan konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik efektif untuk mereduksi *nomophobia*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik dalam mereduksi *nomophobia*.

F. Manfaat Penelitian

Kebermanfaatan penelitian ini akan dilihat dalam dua perspektif, yakni: kebermanfaatan secara teoritis dan kebermanfaatan secara praktis. Berikut penjelasan kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan sumbangan keilmuan dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan serta pengetahuan bagi para mahasiswa dan juga praktisi BK lainnya.
- b. Memberikan khazanah baru tentang penggunaan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik dalam mereduksi *nomophobia*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi praktisi (guru, dosen, dan konselor)
Hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah *nomophobia* pada diri peserta didik.
- b. Bagi peserta didik
Hasil penelitian ini menjadi pedoman supaya terhindar dari *nomophobia*.