

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Era globalisasi berpengaruh sangat besar bagi kehidupan manusia. Perkembangan teknologi yang semakin canggih ditandai dengan adanya perangkat komunikasi canggih seperti *smartphone* yang didalamnya terdapat berbagai pilihan yang tersedia dan fitur yang memfasilitasi penggunaannya. Teknologi komunikasi saat ini sangat penting karena selalu ada keinginan pengguna akan arus informasi yang cepat dan tepat (Daeng et al., 2017). *Smartphone* digunakan dan dapat dimiliki oleh semua orang, bahkan generasi muda masa kini yang di dalamnya pengguna *smartphone* bukan hanya dapat berkomunikasi melalui telepon ataupun mengirim pesan singkat, namun penggunaannya juga bisa memiliki akses ke internet, bermain game, mendengarkan musik dan menonton video. Pada zaman sekarang ini, tak heran jika hampir sebagian besar kegiatan dan aktivitas dilakukan dengan teknologi canggih seperti menggunakan *smartphone* sehingga dapat mempermudah manusia dalam melaksanakan kebutuhannya.

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Menggunakan *smartphone* akan berdampak positif jika tidak berlebihan dalam menggunakannya dan dimanfaatkan untuk hal yang bermanfaat. Contohnya dengan siswa membawa *smartphone* ke sekolah maka akan memudahkan dan mendorong siswa untuk mengasah kreativitas dan kecerdasannya. Sedangkan dampak buruk atau negatif yang dapat muncul yaitu

dapat membuat siswa tidak produktif dan malas serta sedikitnya aktivitas sosial siswa jika terus terusan menggunakan *smartphone* (Pradana, 2020).

Zaman sekarang ini, *smartphone* sudah berkembang sehingga jadi sesuatu benda yang penting yang harus dibawa kemana mana jika mereka pergi, bahkan ketika ke sekolah. Saat ini, membawa *smartphone* ke kelas merupakan hal yang diperbolehkan karena dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif. terutama bagi siswa SMK sekarang ini ketika proses menemukan pekerjaan sekolah dan materi pelajaran. Tetapi, ketergantungan pada *smartphone* telah membuat pengguna takut untuk berhenti menggunakannya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi penggunanya ketika berjauhan dari *smartphone* (Rahmandani et al., 2018).

Interaksi yang berlebihan dengan *smartphone* dan kontrol diri yang tidak baik membuat kecanduan dan berbagai dampak bagi penggunanya (Permatasari et al., 2019). Internet, sosial media, ataupun game dapat digunakan namun dalam batas normal, tetapi penggunaan yang tinggi atau berlebihan dapat mempengaruhi psikologi dan kehidupan sehari-hari penggunanya, jika menggunakan *smartphone* memakan waktu yang cukup lama. Hasil dari studi yang pernah dilakukan oleh Andrew Przybylski (dalam Rosidah et al., 2022) mengatakan bahwa saat yang paling tepat dalam mengakses *smartphone* dalam sehari ialah 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit), maka apabila melebihi dari yang ditentukan dapat disebut dengan ketergantungan dan menimbulkan dampak yang negatif bagi penggunanya.

Penggunaan *smartphone* yang tidak penting ketika pelajaran berlangsung di kelas dapat mengganggu proses belajar, hal ini dibuktikan dengan kurang fokusnya siswa saat pembelajaran berlangsung karena diam-diam sering membuka *smartphone* untuk mengecek notifikasi, membuka sosial media, dan lain sebagainya, sehingga guru yang sedang menyampaikan materi tidak disimak dengan baik, hal ini dapat mengakibatkan prestasi belajar siswa menurun dan menyebabkan siswa menjadi malas belajar (Nurfaozah & Mutmainah, 2022).

Hadirnya *smartphone* dikalangan siswa dapat membuat mereka kesulitan untuk memanajemen waktu, karena mereka dapat menggunakan waktunya seharian hanya duduk saja dan bermain *smartphone* (Rosidah et al., 2022). Selain prestasi belajar akan menurun, juga akan mengganggu kesehatan. Bermain *smartphone* hingga larut malam akan menimbulkan banyak penyakit, Ketika bangun di pagi hari badan akan terasa lemas dan pusing karena kurang tidur dan waktu istirahat berkurang. Banyak juga siswa yang sering kesiangan dan terlambat berangkat ke sekolah akibat tidur terlalu larut.

Ketergantungan *smartphone* adalah kondisi dimana seseorang memanfaatkan *smartphone* terlalu berlebih dan obsesif (Yildirim and Cooreia, 2014). *Nomophobia* diartikan sebagai rasa cemas yang ditimbulkan oleh kondisi penggunaan *smartphone* yang tidak sesuai dengan aturan waktu. *Nomophobia* adalah singkatan dari *no mobile phone phobia*. *Nomophobia* merupakan rasa takut berlebih jika tidak mengakses *smartphone*. *Nomophobia* digambarkan seperti ketakutan karena faktor dari komunikasi, teknologi

informasi, dan interaksi manusia khususnya melalui *smartphone*. Siswa yang mengalami *nomophobia* biasanya terus berinteraksi dengan *smartphone* melebihi batas ideal durasi yang ditentukan (Hestia et al., 2021). Fenomena sekarang ini, banyak siswa yang hampir menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* bahkan ketika sedang belajar di sekolah. Gejala *nomophobia* yang siswa rasakan adalah sering memeriksa notifikasi yang masuk di *smartphone*, *smartphone* tidak dibiarkan mati, ketika pagi, *smartphone* adalah benda pertama yang siswa cari, dan siswa sering bermain *smartphone* sampai larut malam (Silviani et al., 2022).

Sering mengecek *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* (I. P. Sari et al., 2020). Siswa yang mengalami *nomophobia* cenderung abai dengan tanggung jawab belajarnya di sekolah maupun di rumah, karena siswa akan lebih senang memainkan *smartphone* daripada belajar. Widyastuti dan Muyana (2018) dalam penelitiannya yang didalamnya terdapat 540 siswa SMK Kota Yogyakarta menjelaskan penggunaan *smartphone* diantara remaja tersebar di tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%.

Efek *nomophobia* yang muncul pada siswa bermacam-macam, jika siswa mampu mengoperasikan *smartphone* dan memanfaatkan teknologi dengan baik, maka ia akan terhidar dari macam-macam bahaya dari ketergantungan *smartphone*, namun sebaliknya, jika siswa keseringan berinteraksi dengan *smartphone*, akan mengakibatkan ketergantungan yang

sangat kuat atau disebut dengan *nomophobia* (Vijnanamaya et al., 2021). Hal ini tidak boleh dibiarkan begitu saja, para siswa harus lebih produktif dan memanfaatkan waktu dengan baik agar tidak menjadi generasi yang pemalas.

Ketergantungan dalam menggunakan *smartphone* harus ditangani karena banyak dampak buruk yang akan muncul. Maka dari itu perlunya penanganan dari seorang ahli yang profesional seperti seorang guru bimbingan dan konseling di sekolah. Agar tidak terjadi permasalahan maka dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling sangat penting untuk mencegah masalah yang terjadi contohnya terkait bagaimana pendidikan, karier, dan pekerjaan didistribusikan. Selain itu untuk memungkinkan siswa mencapai potensinya, juga dapat membantu siswa memecahkan tantangan secara individu atau dalam kelompok (A. Sari, 2017). *Nomophobia* yang dialami siswa untuk segera dilakukan penanganan dan tidak boleh dibiarkan begitu saja, maka disini seorang guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan karena mampu membantu, memberikan jalan keluar dan arahan pada siswa yang mengalami *nomophobia*. Konseling kelompok diperlukan sebagai upaya untuk mendukung siswa menjadi lebih baik dan siswa yang mengalami *nomophobia* harapannya dapat menyelesaikan masalah mereka secara efektif.

Layanan konseling kelompok bisa diartikan sebagai cara dengan diberikannya dukungan untuk siswa yang mengalami masalah personal melalui kegiatan kelompok untuk mencapai pertumbuhan terbaik. Dalam suasana dinamika kelompok, masalah pribadi setiap siswa dalam kelompok dapat

dibahas. Siswa diberikan kesempatan untuk bertumbuh dalam pemahaman mereka tentang perasaan, ide, pendapat, dan wawasan. Siswa diarahkan untuk bisa mengomunikasikan kekhawatiran mereka dengan jujur (Ningtiyas & Wahyudi, 2020).

Layanan konseling kelompok yang peneliti akan gunakan yaitu teknik *self management*, tujuannya yaitu agar siswa mampu untuk memanajemen dirinya sendiri dalam menggunakan *smartphone* dan melakukan perencanaan sampai pada evaluasi dari aktivitas yang dilakukan. Selain itu untuk mengarahkan konseli mengawasi dan merubah perilakunya sendiri ke arah yang lebih baik yaitu *nomophobia* berkurang dan teratasi. Pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah siswa yang mengalami *nomophobia* yaitu pendekatan behavioral dengan teknik *self management*. *Self management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Metode perilaku, kadang-kadang disebut sebagai modifikasi perilaku, adalah cara mempelajari perilaku manusia dengan tujuan mengubah perilaku yang tidak membantu menjadi perilaku yang bermanfaat (Sa'diyah et al., 2017).

*Self management* juga diartikan sebagai suatu solusi dan dapat dijadikan teknik yang mungkin digunakan orang untuk secara sengaja mengelola perilaku mereka sendiri guna memengaruhi aspek perilaku yang ingin mereka modifikasi (Imran, 2020). Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh Sa'diyah et al. (2017) menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif digunakan untuk mereduksi agresifitas pada siswa.

Penelitian lain tentang *nomophobia* yang telah dilakukan oleh Anggraini et al. (2023) menunjukkan bahwa layanan yang diberikan pada siswa dengan menggunakan strategi manajemen diri membantu mereka mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik. Sehingga dari hasil penelitian yang telah dilakukan memberikan gambaran bagi peneliti untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia*.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* bisa merubah perilaku siswa. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat membantu siswa menghadapi permasalahan yang terjadi, yaitu masalah yang berhubungan dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Judul penelitian yang peneliti tentukan adalah “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa masalah yang berkenaan dengan:

1. Siswa memanfaatkan *smartphone* melebihi batas ideal durasi yang ditentukan.
2. Siswa diam-diam mengakses *smartphone* ketika belajar di kelas tanpa sepengetahuan guru mata pelajaran.

3. Siswa sering terlambat datang ke sekolah karena sering bermain *smartphone* sampai larut malam.
4. Siswa malas belajar akibat ketergantungan bermain *smartphone* sehingga berdampak pada prestasi akademiknya.
5. Layanan konseling kelompok yang ada di sekolah sudah berjalan namun belum maksimal untuk mereduksi *nomophobia* yang dialami siswa.
6. Belum optimalnya layanan konseling kelompok teknik *self management* di sekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam banyak hal, maka masalah yang hendak diteliti ini perlu dibatasi. Peneliti membatasi permasalahan penelitian ini yaitu "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta".

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia* siswa di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.



## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia* siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bahan rujukan penelitian selanjutnya yang mengembangkan penelitian mengenai teknik *Self Management* untuk mereduksi *nomophobia* siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini juga memberikan manfaat bagi beberapa pihak yakni sebagai berikut:

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian dapat menambah wawasan dan memberikan pengalaman bagi peneliti dalam penulisan karya ilmiah terkait *nomophobia*.

#### **b. Bagi Guru**

Memberikan gambaran dan masukan kepada guru terkait cara mereduksi *nomophobia* dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

#### **c. Bagi Siswa**

Membantu siswa mereduksi *nomophobia* yang dialami dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*.