

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan Konseling merupakan sebuah bantuan untuk memfasilitasi kemajuan peserta didik baik dalam aspek akademik maupun perilaku. Tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Layanan bimbingan dan konseling memiliki beberapa pilihan untuk membantu menyelesaikan masalah peserta didik, salah satu layanan tersebut adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok di mana peserta didik yang memiliki masalah dapat bercerita tentang masalahnya, kemudian anggota lain memberikan bantuan dan tanggapan untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut (N. S. Putri, 2019).

Menurut Gaho et al., (2021) konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan konseling yang memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang siswa hadapi melalui interaksi dengan anggota kelompok. Pelaksanaan layanan konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk merubah perilaku konseli, salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif.

Menurut George dan Cristiani (dalam Thahir & Rizkiyani, 2017), *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) merupakan sebuah metode yang bertujuan untuk mengajarkan kembali individu agar dapat memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Dalam proses ini, individu diajarkan untuk mengubah pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Sementara itu, menurut (Ellis & Dryden, 2007) REBT merupakan suatu rancangan terapeutik yang memfokuskan pada modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang dapat menyebabkan konsekuensi emosional dan tingkah laku yang tidak diinginkan. Dengan demikian, dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang bertujuan untuk merubah pikiran dan tingkah laku individu dari yang bersifat irasional menjadi rasional.

Teknik Dispute Kognitif merupakan metode yang digunakan oleh konselor untuk menghadapi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait dengan masalah yang dihadapi oleh konseli. Selain itu, teknik ini juga bertujuan untuk mengurangi gejala-gejala seperti depresi, stres, dan serangan kepanikan yang dialami oleh konseli (Budimansyah dan Komalasari, 2011; Kristiani et al., 2022). Dispute kognitif merupakan upaya yang dilakukan oleh konselor untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki oleh konseli. Teknik ini tidak hanya berfokus pada aspek rasional atau kognitif, namun juga melibatkan komponen emosional dalam upaya mengubah keyakinan tersebut menjadi yang lebih rasional. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, teknik dispute kognitif digunakan untuk menyerang dan

mengkonfrontasi pemikiran irasional yang dimiliki oleh konseli, dengan tujuan untuk mengurangi gejala stress, depresi, dan kepanikan yang dialami oleh konseli sebelumnya (Soedarmadji,2012; Kristiani et al., 2022.).

Selain itu teknik dispute kognitif dalam pendekatan REBT juga efektif digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan dan kecanduan. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2023) yang menyatakan bahwa teknik dispute kognitif efektif dalam mengurangi kecanduan dan kecemasan akibat adiksi *smartphone*. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristiani (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif sangat tepat dalam mengatasi perasaan cemas yang tidak rasional. Berdasarkan hasil kajian tersebut, peneliti meyakini bahwa teknik dispute kognitif efektif dalam membantu mengurangi *nomophobia*. Sebagaimana kecanduan atau kecemasan lainnya, *nomophobia* juga muncul akibat dari ketergantungan pada gadget. Dengan menerapkan teknik dispute kognitif dalam proses konseling kelompok, diharapkan konseli dapat mengatasi pemikiran irasional yang dimilikinya dan mengembangkan filosofi hidup baru melalui pola pikir yang lebih rasional. Sehingga konseli dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa adanya kecemasan.

Menurut Yildirim (dalam Khakim et al., 2023) *Nomophobia* merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu merasa takut, tidak nyaman, atau gelisah secara berlebihan ketika berada jauh dari *smartphone* atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Kondisi ini dapat dianggap

sebagai tanda gejala *nomophobia* jika individu merasa cemas ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain, kehilangan akses ke internet atau informasi, serta merasa nyaman hanya ketika menggunakan *smartphone*.

Menurut Yildirim & Correia (dalam Rahmi & Sukarta, 2020) *nomophobia* merupakan ketakutan modern, terjadi ketika seseorang tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau internet. Selain itu, istilah *nomophobia* juga mengacu pada serangkaian perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* atau internet. Gejala *nomophobia* mencakup rasa takut dan kecemasan ketika jauh dari *smartphone* atau tidak menggunakannya dalam waktu yang lama. Selain itu, penderita *nomophobia* selalu merasa perlu membawa *smartphone* ke mana pun mereka pergi. *Nomophobia* merupakan jenis fobia yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan terhadap kondisi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Orang yang mengalami *nomophobia* cenderung selalu hidup dalam kekhawatiran dan merasa gelisah saat meletakkan ponselnya, sehingga mereka selalu membawanya ke mana pun mereka pergi (Lelapary & Mappedoki, 2020). Selaras dengan Widyastuti & Muyana (dalam Permatasari & Widiastuti, 2019) menyatakan bahwa fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari adalah pengoperasian *smartphone* oleh remaja dalam situasi yang tidak tepat. Individu sering menggunakan *smartphone* di tengah-tengah acara keluarga, dalam pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat menggunakan toilet. Selalu saja *smartphone* tidak pernah lepas dari genggamannya individu.

Sebuah penelitian di Indonesia pernah dilakukan oleh Widyastuti dan Muyana (dalam Saputro & Pratikto, 2023) pada siswa SMK dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa di kalangan remaja, penggunaan *smartphone* menunjukkan tingkat *nomophobia* yang sangat tinggi sebanyak 5%, tinggi sebanyak 31%, sedang sebanyak 35%, dan rendah sebanyak 5%. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Hestia (dalam Saputro & Pratikto, 2023) tentang *nomophobia* pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman, ditemukan bahwa 39% dari responden mengalami *nomophobia* pada kategori berat, sementara 41% mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, dan hanya 20% yang mengalami *nomophobia* pada kategori ringan.

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif diantaranya dampak positif *smartphone* bagi remaja usia sekolah salah satunya adalah dapat mencari materi pembelajaran dengan mudah dan dapat berkomunikasi jarak jauh dengan guru sedangkan dampak negatif penggunaan *smartphone* yaitu anak lebih sering menghabiskan waktu hanya untuk bermain *smartphone* daripada belajar, tidur hingga larut malam karena terlalu asyik dengan *smartphonennya*, lebih senang bermain *smartphone* daripada bermain atau berinteraksi dengan teman-teman sekitar (Aprilia et al., 2022). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kecenderungan anak menjadi malas belajar, menurunnya motivasi dan prestasi belajar, bahkan bisa membuatnya menjadi pribadi yang individualis.

Individu dengan *nomophobia* dapat mengalami beberapa dampak yaitu mengalami gangguan konsentrasi, yang mana konsentrasi belajar adalah

kemampuan seseorang untuk fokus pada situasi pembelajaran. Motivasi yang kuat sangat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, dan konsentrasi yang detail juga sangat penting. Jika seorang siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, belajar akan menjadi tidak efektif karena hanya akan membuang waktu, energi, pikiran, dan biaya. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik merupakan kunci keberhasilan dalam belajar (Thursan, 2013; Puswati & Sari, 2021). Selaras dengan Rachman (dalam Dwijayanti et al., 2021) berhasil memaparkan bahwa terdapat hasil prestasi belajar individu yang menurun karena penggunaan teknologi digital, selain itu Alia & Irwansyah (dalam Dwijayanti et al., 2021) menyebutkan dampak lainnya meliputi: aktivitas fisik yang terbatas berpengaruh pada tumbuh kembang individu dan seputar kesehatan yang terganggu, seperti mata merah dan sebagainya. Berdasarkan observasi di lapangan peneliti menemukan kenyataan tersebut, hingga pada masa pandemi orang tua sekarang sering mengeluh terkait pemakaian *smartphone* individu sehingga telah memberikan gangguan alhasil proses belajar terhambat karena waktu tersita akibat aktivitas dengan *smartphone*.

Siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli diatas, terjadi pada beberapa siswa di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling kelas XI pada tanggal 26 Juli 2023 di ruang BK SMA Negeri 4 Yogyakarta, beliau mengungkapkan bahwa *smartphone* mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Hal ini

terbukti dengan adanya siswa yang kurang fokus saat proses pembelajaran karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar berlangsung hanya untuk mengecek *smartphonenya*, panik ketika ponsel habis baterai sehingga membawa *charger* ke sekolah, menghabiskan lebih banyak waktu dengan interaksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *smartphone* bukannya belajar. Oleh karena itu, sejalan yang telah dikatakan Muyana et al., (2017) adanya aspek *nomophobia* berdasarkan validasi skala Instrumen *Nomophobia* yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan.

Fenomena *nomophobia* tersebut sudah sangat jelas terjadi hampir di seluruh siswa. Siswa yang seharusnya menjalankan tanggung jawabnya untuk belajar dan sekolah, karena mengalami *nomophobia* maka siswa akan cenderung mengabaikan kewajibannya. Kondisi ini membuat prestasi siswa menjadi menurun. Siswa juga cenderung lebih senang bermain dengan *smartphonenya* dari pada bermain dengan teman sebayanya, jika hal ini dilakukan terus menerus setiap hari bisa membuat siswa berkembang ke arah pribadi yang anti sosial.

Berdasarkan temuan diatas bahwa *nomophobia* perlu untuk direduksi, pemberian layanan bimbingan dan konseling bisa dijadikan solusi yang dapat membantu. Dalam penanganan kasus *nomophobia* yang terjadi dilingkungan sekolah, guru bimbingan konseling memiliki peran penting dan dapat memberikan sebuah layanan. Maka dari sekian banyaknya layanan, alternatif

layanan yang cocok untuk menangani masalah tersebut adalah guru bimbingan dan konseling atau konselor menyelenggarakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT teknik dispute kognitif. Pendekatan dan teknik tersebut memiliki tujuan agar membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

B. Identifikasi Masalah

Alasan-alasan yang mendorong peneliti untuk memilih judul penelitian diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Siswa kelas XI menghabiskan lebih banyak waktu dengan berinteraksi di dunia maya daripada berinteraksi langsung.
2. Siswa kelas XI menghabiskan waktu luang untuk bermain *smartphone*.
3. Siswa kelas XI kurang fokus saat proses pembelajaran karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar berlangsung untuk mengecek *smartphonenya*.
4. Siswa kelas XI mengalami *nomophobia*, yang merujuk pada rasa ketakutan dan kecemasan yang muncul ketika individu tidak memiliki akses ke *smartphone*.
5. Guru BK belum melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik khusus untuk mereduksi *nomophobia*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dapat ditentukan batasan masalah pada penelitian ini adalah masih banyak siswa yang mengalami *nomophobia*, yang merujuk pada rasa ketakutan dan kecemasan yang muncul ketika individu tidak memiliki akses ke *smartphone*. Oleh karena itu, peneliti akan menguji keefektifan konseling kelompok teknik dispute kognitif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok teknik dispute kognitif efektif untuk mereduksi *nomophobia*?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik dispute kognitif untuk mereduksi *nomophobia*.

F. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus memperhitungkan manfaat dari hasil penelitian. Manfaat dari hasil penelitian diharapkan sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam

Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik dispute kognitif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mengatasi *nomophobia* sehingga dapat belajar dengan baik.

b. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik dispute kognitif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memanfaatkan penelitian sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia* dengan layanan konseling kelompok teknik dispute kognitif.