

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi saat ini, teknologi sangat diperlukan untuk memudahkan setiap pekerjaan manusia, salah satunya adalah akses informasi. Teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk mengakses informasi kapanpun dan di manapun karena berdampak besar bagi kehidupan. Salah satu contoh pemanfaatan teknologi adalah penggunaan *smartphone*. *Smartphone* sudah tidak asing bagi siapa pun saat ini. Semakin berkembangnya peran teknologi dalam kehidupan sehari-hari, *smartphone* kini menjadi produk elektronik yang dimiliki oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa.

Smartphone dikenal oleh semua kalangan usia karena banyaknya aktivitas manusia yang bisa dilakukan melalui *smartphone*. Walaupun fungsi utama *smartphone* sama yaitu untuk menelepon dan komunikasi jarak jauh, namun saat ini *smartphone* memiliki fungsi yang berbeda-beda seperti sebagai alat pencarian informasi diinternet dan alat belanja diberbagai *marketplace* (*Bukalapak*, *Tokopedia*, *Blibli*, *Lazada*, dan lain-lain), media hiburan (*Netflix*, *Youtube*, *game online*, dan lain-lain), media sosial (*Telegram*, *Whatsapp*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Whatsapp*, dan lain-lain), media pembelajaran (*google classroom*, *zoom*, *Google Meet*, dan lain-lain). Dengan adanya fungsi-fungsi tersebut dapat sangat memudahkan manusia dalam melakukan berbagai aktivitas, maka saat ini

smartphone menjadi fenomena yang sangat dahsyat.

Saat ini, fenomena *smartphone* menjadi perbincangan hangat bagi para pakar psikologi, orang tua, guru, dan lain-lain yang paham dibidang teknologi dan komunikasi karena tidak jarang para penggunanya menyalahgunakan kecanggihan dari *smartphone* tersebut. Meskipun pada awalnya *smartphone* diciptakan dengan tujuan yang baik, misalnya bagaimana mempermudah komunikasi jarak jauh, mempermudah pekerjaan orang, sebagai sarana hiburan, dan *smartphone* juga bermanfaat di kalangan pelajar ketika digunakan untuk belajar. Namun tujuan tersebut berubah, nyatanya *smartphone* difungsikan remaja hanya untuk *chatting*, menonton film, mendengarkan lagu, memanfaatkan situs jejaring sosial, bermain *video game*, dan lain-lain. Kehadiran *smartphone* di kalangan remaja yang memiliki emosi yang masih labil sehingga mereka merasa kesulitan untuk mengatur waktu, bahkan mereka dapat kehabisan waktu dalam sepanjang hari hanya untuk bermain dengan *smartphone*. Remaja saat ini seakan memiliki dunianya sendiri, karena bagi mereka bermain *smartphone* adalah hal yang lebih mengasyikan daripada berbincang dengan orang lain karena *smartphone* memiliki berbagai fitur yang dapat menemani para penggunanya.

Berbagai fitur yang canggih dan beragam pada *smartphone* membuat penggunanya sulit untuk melepaskan *smartphone* dan tidak bisa meninggalkan *smartphone* pada kehidupan sehari-hari. Sejak saat itu, fenomena yang disebut dengan “*No Mobile Phone Phobia*” atau biasa disebut *nomophobia* mulai bermunculan. Menurut Permatasari et al. (2019), *nomophobia* adalah hasrat/keinginan yang kuat pada remaja dalam intensitas penggunaan *smartphone*

yang terlalu lama sehingga mereka sulit untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone*, serta timbul kecemasan dan ketidaknyamanan ketika individu *lost contact* dengan *smartphone*. Fenomena *nomophobia* muncul karena adanya perkembangan teknologi yang semakin canggih.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih tersebut, terutama pengguna yang cerdas, tanpa disadari oleh siswa bahwa mereka hidup berdampingan dengan *nomophobia*. *Nomophobia* berperan besar pada pengguna *smartphone* karena menimbulkan rasa ketergantungan dan kekhawatiran yang berlebihan saat tidak menggunakan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* umum terjadi di kalangan remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aurelia, C., & Ningsih, Y. T. (2021), penelitian ini dilakukan pada 320 siswa SMA dari beberapa sekolah di Kota Bukittinggi. Penelitian tersebut menyatakan hasil 58,2% siswa yang termasuk dalam kategori remaja mengalami *nomophobia* kelas tinggi, 31,5% siswa yang memiliki nilai sedang, 4,1% siswa yang memiliki nilai rendah, dan 6,2% siswa lainnya memiliki nilai yang sangat rendah pada tingkat *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian lain, yang dilakukan Widyastuti & Muyana (2018), penelitian tersebut dilakukan pada 540 remaja yang merupakan SMK Kota Yogyakarta, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada pada kategori tingkat *nomophobia* sangat tinggi sebanyak 5%, siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 31%, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 35%, siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 24%, dan siswa yang berada pada kategori tingkat *nomophobia* sangat rendah sebanyak 5%. Data

tersebut memperjelas bahwa *No Mobile Phone (Nomophobia)* yang terjadi pada remaja bersifat *urgent*.

Nomophobia di kalangan remaja memunculkan gejala awal berupa kekhawatiran berlebih ketika tidak mampu mengakses beberapa fitur *smartphone* seperti tidak bisa memfungsikan media sosial, karena remaja saat ini menganggap bahwa media sosial sebagai fasilitas untuk memudahkan dalam berkomunikasi dan merupakan suatu kebutuhan pokok yang harus terpenuhi (Fadhilah et al., 2021). Kurangnya pemahaman siswa remaja terkait dengan penggunaan *smartphone* yang ideal akan menimbulkan dampak negatif salah satunya tidak bisa mengontrol diri. Hal ini bisa dibuktikan oleh hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 1 pekan pada tanggal 18-25 September 2023 terhadap siswa kelas XII IPS di SMAN 1 Waled bahwa pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di dalam kelas, tidak jarang para siswa yang sengaja mencuri waktu untuk mengoperasikan *smartphone*, siswa selalu membawa *smartphone* kemanapun, siswa panik ketika *smartphone*-nya tidak ada di dekatnya. Adapun berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK SMAN 1 Waled menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok belum dilaksanakan meskipun di sekolah tersebut banyak siswa yang menunjukkan beberapa perilaku menyerupai karakteristik *nomophobia*, seperti lebih banyak interaksi dengan *smartphone*, sering menyendiri, tidak mau bersosialisasi dengan teman/orang di sekitar. *Nomophobia* terjadi karena siswa tidak dalam kondisi ideal saat menggunakan *smartphone*.

Kondisi tidak ideal tersebut menimbulkan gejala fisik dan psikis jika *smartphone* tidak berada di dekat penggunanya. Siswa cenderung lebih suka mengakses *smartphone* daripada bermain atau berkomunikasi dengan teman, apabila hal tersebut dilakukan setiap hari dapat menyebabkan kepribadian siswa menjadi antisosial. Hasrat tidak ingin jauh dari *smartphone* menjadikan siswa terus menerus berpikir untuk melawan rasa kantuk dan mengurangi waktu istirahat. Bahkan di era teknologi saat ini, hal tersebut sudah menjadi sebuah perilaku yang dinormalisasi oleh lingkungan dan para pelajar itu sendiri, padahal penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa kita sadari bisa menimbulkan masalah psikologis. Ketika rasa takut jauh dari *smartphone* meningkat, maka hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku siswa.

Agungbudiprabowo dan Kiranasari (2022) menyatakan bahwa dampak negatif dari *nomophobia* adalah terjadinya serangkaian gejala seperti rasa cemas yang berlebihan, rasa tidak nyaman saat tidak memegang atau melihat *smartphone*, dan rasa takut tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone* yang membuat orang yang sudah terbiasa akan merasa ada yang hilang. Selain itu, *nomophobia* juga mengakibatkan kepribadian remaja yang berkembang menjadi apatis dan memiliki rasa peduli yang rendah. Tidak dapat dipungkiri bahwa fenomena *nomophobia* ini menjadikan remaja lebih sering dan lebih merasa nyaman ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan oranglain menggunakan *smartphonanya*.

Berdasarkan fenomena tersebut, sebaiknya segera mencari solusi terbaik untuk memperbaikinya. Dalam menangani kasus *nomophobia* yang terjadi di lingkungan sekolah, guru Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam

memberikan layanan yang membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku *nomophobia* yang terjadi pada siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mereduksi perilaku *nomophobia* yaitu dengan memberikan suatu layanan. Di antara banyaknya layanan, salah satu alternatif solusi untuk mengatasi masalah *nomophobia* adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK/konselor. Ada banyak pendekatan dan teknik konseling kelompok yang menawarkan banyak manfaat dan kelebihan, termasuk pendekatan *behavior* dengan menggunakan teknik *self-management*.

Pendekatan *behavior* memiliki kelebihan dan tingkat popularitas tinggi dalam konseling kelompok. Pendekatan ini memiliki beragam teknik, menekankan pada tindakan, bukan sekedar membicarakan masalah dan mengumpulkan wawasan, konselor menggunakan banyak strategi perilaku untuk membantu klien dalam merumuskan rencana tindakan untuk mengubah perilaku. Pendekatan ini juga populer karena penekanannya terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang keterampilan pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, karena asumsi dasarnya adalah bahwa orang mampu melakukan perubahan perilaku secara mandiri dan orang tersebut adalah agen perubahan (Corey, 2013). Pernyataan tersebut dapat menjadi salah satu landasan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavior* dapat digunakan untuk mengatasi masalah *nomophobia*, karena salah satu fungsi konseling kelompok adalah untuk melatih konseli dalam keterampilan pengelolaan diri, individu yang dapat mengendalikan diri akan dapat mengendalikan perilaku dalam penggunaan

smartphone. Di dalam pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik yang memiliki banyak keunggulan, salah satunya yaitu teknik *self-management* (Alwi,N.M, 2020).

Teknik *self-management* memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu *self-management* merupakan tindakan intervensi yang relatif mudah dilakukan dibandingkan dengan pencegahan dalam bentuk psikoterapi lainnya. Teknik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk kelompok, individu, digital atau biblioterapi, dalam setting yang disediakan (Lean, 2019). Adapun menurut Alwi,N.M et al. (2020), teknik *self-management* memiliki pengaruh dan dapat diterapkan pada diri sendiri sehingga mampu mewujudkan suatu perubahan perilaku yang diinginkan, seperti mengurangi kecanduan terhadap jejaring sosial, *smartphone* maupun meningkatkan kecerdasan moral siswa.

Adapun hasil penelitian dari Widyastuti & Muyana (2019) menyatakan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok efektif untuk menjadi alternatif penyelesaian permasalahan *nomophobia* karena layanan konseling kelompok dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Selain pendekatan kelompok, *treatment* dalam penelitian ini juga menerapkan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* di kalangan remaja. Ini adalah teknik untuk mengelola perilaku individu untuk mencapai kemandirian dan produktivitas. Dalam praktiknya, tanggungjawab keberhasilan konseling kelompok berbasis manajemen diri terletak pada klien (yaitu siswa). Dalam teknik manajemen diri konseling kelompok, konselor berperan sebagai pencetus ide, fasilitator yang membantu merancang program, dan motivator bagi klien.

Adapun menurut Agungbudiprabowo dan Kiranasari (2022), layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *behavior* dapat digunakan sebagai alternatif penyelesaian permasalahan *nomophobia* yaitu karena pendekatan ini mengasumsikan bahwa perilaku *maladaptif* dapat diubah jika terdapat keinginan untuk membawanya ke arah yang positif. Pendekatan *behavioral* menitikberatkan pada perilaku dan tindakan seseorang, sehingga remaja dapat belajar mengubah perilaku dan kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baru yang lebih positif. Adanya layanan konseling kelompok yang memanfaatkan pendekatan *behavioral* ini diharapkan dapat mereduksi gejala *nomophobia* pada siswa.

Selanjutnya berdasarkan temuan penelitian dari Febriyanti, L., & Muyana, S. (2022) menemukan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif digunakan sebagai alternatif solusi permasalahan *nomophobia*. Teknik *self-management* melibatkan pemantauan diri, (*self monitoring*), pengendalian diri (*stimulus control*), penghargaan diri (*self reward*), dorongan/penguatan positif dan perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku *maladaptif*. Teknik *self-management* membantu konseli untuk belajar mengendalikan diri dan mengubah perilakunya dengan lebih efektif. Teknik *self-management* mempunyai kekuatan psikologis dengan memberikan bimbingan kepada individu dalam mengambil keputusan dengan menetapkan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan, khususnya melalui praktik pengendalian diri yang baik. Melatih pengendalian diri sangat penting bagi siswa yang ingin menghindari rasa cemas saat jauh dari jangkauan *smartphone*. Siswa yang menerapkan *self-management* diharapkan dapat menggunakan *smartphone* secara bertanggung

jawab dan terhindar dari rasa cemas saat tidak menggunakannya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas bahwa permasalahan yang berkaitan dengan perilaku *nomophobia* merupakan fenomena yang perlu dicarikan solusinya karena jika tidak segera ditangani, fenomena tersebut akan menjadi fenomena yang semakin besar. Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan untuk mereduksi *nomophobia*. Dalam memecahkan permasalahan *nomophobia* tersebut, akan dikembangkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* di SMAN 1 Waled”. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru BK sebagai masukan kepada guru tentang salah satu cara mengatasi *nomophobia* pada siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

B. Identifikasi Masalah

1. Peserta didik kelas XII IPS di SMAN 1 Waled merasa tidak tenang ketika jauh dari jangkauan *smartphone*.
2. Penggunaan *smartphone* yang tidak tepat, seperti ketika KBM sedang berlangsung banyak siswa kelas XII IPS di SMAN 1 Waled yang sengaja mencuri waktu untuk bisa bermain *smartphone* atau hanya untuk memantau notifikasi pada *smartphone*.
3. Peserta didik kelas XII IPS di SMAN 1 Waled memiliki kontrol diri yang rendah dalam penggunaan *smartphone*, oleh sebab itu peserta didik tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gejala-gejala perilaku *nomophobia*.

4. Permasalahan terkait dengan *nomophobia* terjadi pada siswa kelas XII IPS di SMA N 1 Waled tetapi guru BK belum pernah memberikan layanan konseling kelompok untuk menangani permasalahan *nomophobia*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini akan difokuskan pada “Mereduksi gejala perilaku *nomophobia* pada siswa kelas XII IPS di SMAN 1 Waled dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management*”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa kelas XII IPS di SMAN 1 Waled?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XII IPS di SMA N 1 Waled.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti memiliki harapan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan informasi bermanfaat yang dapat digunakan untuk memajukan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penerapan layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi

perilaku *nomophobia* pada siswa. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi proses penelitian peneliti lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Bagi seluruh siswa diharapkan dapat menyadari pentingnya pemanfaatan *smartphone* dengan baik. Bagi siswa yang memiliki masalah *nomophobia*, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah *nomophobia* tersebut sehingga siswa dapat memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone* dan dapat lebih fokus belajar dengan baik.

b. Manfaat bagi peneliti

Bagi peneliti manfaat yang diharapkan seperti meningkatkan keterampilan menulis karya ilmiah dan memberikan pengalaman dalam menulis karya ilmiah.

c. Manfaat bagi guru BK

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada guru bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat digunakan sebagai strategi intervensi untuk mengatasi masalah *nomophobia* pada siswa.