

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat pertumbuhan teknologi internet di Indonesia yang terus berlanjut dan semakin meningkat. Dengan mayoritas pemuda di Indonesia, teknologi ini menjadi lebih mudah digunakan dan mewarnai kehidupan masyarakat. Seiring berjalannya waktu, telepon seluler kini menjadi salah satu perangkat komunikasi yang paling umum digunakan dalam berbagai kegiatan sehari-hari dan telah menjadi bagian integral dari hidup kita. *Smartphone* membantu orang berkomunikasi dan memungkinkan mereka tetap terhubung setiap saat. Penggunaan *Smartphone* memungkinkan seseorang untuk terkoneksi secara nirkabel dengan orang lain tanpa perlu bergantung pada kehadiran fisik atau pertemuan tatap muka (Yildirim & Correia, 2015).

Hasil survei Kominfo Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (2022) menunjukkan pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta, terhitung 77,02% dari penduduk Indonesia. Ini merupakan peningkatan dari sekitar 73,7% pada periode sebelumnya, dan tingkat penetrasi hanya 64,8% pada tahun 2018 (Doni003, 2022). Dilihat dari kelompok umur, kelompok umur dengan tingkat penetrasi internet tertinggi adalah 13-18 tahun, dan tingkat penetrasi internet pada kelompok ini mendekati 99,16%. Selain itu, 98,64% berada pada kelompok usia 19-34, 87,3% pada kelompok usia 50-54, 62,43% pada kelompok usia 5—12, dan 51,73% pada kelompok usia 55 tahun ke atas. Sedangkan berdasarkan pendidikan kelompok usia 13-18 tahun mengalami

peningkatan peningkatan frekuensi penggunaan internet sebanyak 76,63% (Pahlevi, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa saat ini pengguna *smartphone* dari semua usia. Selain itu, dalam tingkat pendidikan banyak remaja yang juga menggunakan *smartphone* khususnya pada tingkat SMA. Banyaknya manfaat yang diberikan *smartphone* tentu harus diseimbangi juga dengan kemampuan diri untuk manajemen penggunaan *smartphone*.

Namun faktanya banyak remaja yang tidak mampu mengendalikan diri saat menggunakan *smartphone*, yang menyebabkan efek negatif seperti ketergantungan pada *smartphone*, yang menyebabkan perasaan gelisah, takut, dan ketakutan ketika tidak menggunakan ponsel. Ketergantungan remaja terhadap *smartphone* dikenal dengan istilah *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) yaitu rasa cemas dan khawatir yang berlebihan jika *smartphone* tidak bersama mereka. *Nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan terkait ketidakmampuan menggunakan ponsel seluler atau *smartphone* dan fitur-fitur yang disediakan merujuk pada kekhawatiran terhadap kesulitan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, kesulitan mendapatkan informasi melalui *smartphone*, serta kehilangan kenyamanan yang dihadirkan oleh *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Penggunaan gawai telah membawa metode komunikasi baru ke dalam lingkungan pendidikan, khususnya bagi para siswa. Munculnya media sosial telah menghadirkan dimensi baru dalam komunikasi yang lebih segera dan tidak terbatas. Platform seperti *WhatsApp*, *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, *Line* dan lainnya memungkinkan individu untuk

berinteraksi tanpa perlu bertemu secara fisik apabila ingin berkomunikasi (Watie, 2016).

Berkembangnya penggunaan *smartphone* dikalangan siswa dapat meningkatkan potensi bahwa sebagian besar di antara mereka mungkin rentan terhadap kondisi kecemasan terhadap ketidakmampuan menggunakan ponsel (*nomophobia*). Individu di kalangan siswa termasuk dalam kategori usia yang rentan terhadap *nomophobia* atau menunjukkan ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan terhadap ketidakmampuan menggunakan ponsel. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada 540 orang siswa SMK Kota Yogyakarta yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Yogyakarta mengalami tingkat *nomophobia* yang signifikan, dan remaja yang cenderung menunjukkan perilaku *nomophobia* dapat diidentifikasi melalui sejumlah aspek yang ada. Jika seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* secara mandiri, mereka dapat mengalami berbagai efek negatif, seperti ketergantungan yang menyebabkan mereka merasa khawatir, gelisah, dan cemas saat jauh dari *smartphone* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Seseorang yang cenderung mengalami *nomophobia* akan merasa kegelisahan dan ketakutan apabila tidak membawa *smartphone* kemanapun dia pergi. Mereka juga khawatir jika tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau anggota keluarga melalui *smartphone* (Mohammadi Nasab et al., 2021). *Nomophobia* ini dapat menyebabkan individu tersebut tidak dapat mengelola atau mengontrol pikiran dan perasaan negatif yang akan muncul ketika dia tidak

memegang ponsel. Banyak orang merasa sulit untuk meninggalkan *smartphone* karena memberinya sesuatu yang sangat penting bagi mereka (Dasiroh Umi, 2016).

Hasil studi pendahuluan dengan menggunakan skala *nomophobia* pada siswa kelas X4 di SMA Negeri 2 Bantul menunjukkan bahwa persentase 15% tergolong berada dalam kategori tinggi, 50% berada dalam kategori sedang, 30% masuk dalam kategori kurang, dan hanya 5% berada dalam kategori rendah. Diperkuat oleh hasil wawancara dengan siswa kelas X4, beberapa diantaranya menyatakan bahwa mereka merasa cemas apabila kehabisan baterai ataupun kehabisan kuota internet saat di sekolah. Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan skala *nomophobia* pada siswa kelas X berjumlah 168 siswa diperoleh hasil 5 siswa memiliki kategori *nomophobia* yang tinggi, 35 siswa *nomophobia* rendah, dan 128 *nomophobia* sedang. Berdasarkan hasil data yang dipaparkan, maka siswa yang mengalami *nomophobia* perlu direduksi. Dengan harapan dapat mengurangi intensitas dalam menggunakan *smartphone* serta berkurangnya rasa cemas yang dialami apabila tidak tersedia *smartphone*.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara kepada Ibu Riska Rizkiana Azmi, S.Pd pada Kamis, 31 Agustus 2023, selaku guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Bantul, menyatakan bahwa siswa diperbolehkan membawa *smartphone* ke sekolah. Rata-rata siswa di SMA Negeri 2 Bantul menggunakan *smartphone* di lingkungan sekolah serta dapat menggunakannya saat pelajaran, jika memerlukan pencarian materi melalui mesin pencari web.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diketahui bahwa banyak remaja mengalami *nomophobia*. Hal ini terjadi karena usia remaja belum dapat memajemen diri mereka, begitu pula dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Widyastuti & Muyana (2018) mengungkapkan bahwa remaja kerap kali mengekspresikan keberadaan mereka dalam rutinitas harian melalui penggunaan *smartphone*, sehingga kadang-kadang mereka tidak menyadari ancaman yang mungkin ada. Oleh karena itu, remaja harus memahami bagaimana mencegah *nomophobia* (*no-mobile phone phobia*) sedini mungkin untuk menghindari bahayanya.

Melihat permasalahan yang dialami siswa khususnya yang mengalami *nomophobia*. Peran guru bimbingan dan konseling sangat signifikan dalam memfasilitasi perkembangan siswa, mencakup aspek-aspek seperti pribadi, sosial, belajar dan karir, untuk itu guru bimbingan dan konseling perlu menentukan strategi layanan yang tepat untuk proses layanan bimbingan dan konseling. Guru Bimbingan dan konseling diharapkan mampu melaksanakan berbagai peran dalam bimbingan dan konseling, termasuk peran dalam memahami, mencegah dan mengatasi situasi.

Layanan bimbingan dan konseling memerlukan teknik agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai, penggunaan teknik yang tepat akan sangat membantu dalam proses layanan bimbingan dan konseling untuk mencapai keberhasilan. Salah satu usaha yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi *nomophobia* yaitu layanan konseling kelompok. Namun pada kenyataannya di sekolah, guru bimbingan dan konseling hanya memberikan

konseling individu apabila terdapat siswa yang bermain *smartphone* saat jam pelajaran saja, akan tetapi jarang mencari tahu masalah sebenarnya, sehingga siswa sering bermain *smartphone* saat mengikuti proses belajar mengajar di kelas. Layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling masih belum efektif terutama mengenai permasalahan *nomophobia* sehingga diperlukan layanan lain. Pengentasan masalah untuk mereduksi *nomophobia* yang terjadi pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Melalui layanan konseling kelompok, peserta didik diberikan kesempatan untuk mengulas atau mengatasi permasalahan yang tengah mereka hadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam proses ini, mereka saling berbagi pengalaman serta belajar dari anggota kelompok lainnya, sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok untuk mereduksi *nomophobia* yaitu menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* atau terapi kognitif perilaku. Corey (2015) mengemukakan bahwa tujuan pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mengubah pola pemikiran yang tidak produktif pada konseli, upaya yang dilakukan dengan membantu konseli memahami pola pikir otomatis (*automatic thought*) serta distorsi kognitif yang muncul dari keyakinan mendasar yang telah tertanam. Karena itu, pikiran negatif harus diubah menjadi pikiran yang adaptif. Hal ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk dapat meminimalisir faktor-faktor yang menyebabkan *nomophobia*. Dalam konteks *nomophobia*, *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang merugikan atau ketakutan terkait penggunaan ponsel. Pada konseling ini, peneliti

memanfaatkan pendekatan restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* sebagai teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan konseling kelompok.

Melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan pola pemikiran yang berbeda. Fokusnya adalah mengubah pola pikir mereka menjadi lebih rasional, realistis dan optimis. Teknik *cognitive restructuring* ini dibangun di atas kemampuan setiap individu untuk mengenali pikiran dan perasaan otomatis secara akurat. Menurut Ellis (2008) teknik *cognitive restructuring* berfokus pada menemukan dan mengubah pemikiran atau keyakinan negatif dan tidak rasional menjadi dukungan bagi pemikiran positif dan rasional menjadi tujuan utama. Pendekatan ini membantu konseli mengganti pemikiran dan perilaku negatif melalui perubahan pola pikir. Hasilnya adalah adopsi pemahanan dan tindakan yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu konseli memahami bahwa pikiran irasional memengaruhi emosi dan disfungsi perilaku. Dengan demikian, teknik ini akan melarang aspek kognitif dengan pikiran rasional, menciptakan emosi positif, dan mempertahankan keyakinan (*belief*), sehingga mereka dapat menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah. Selain itu dalam teknik ini nantinya siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif kemudian menggantikannya dengan pikiran yang positif, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* pada Siswa kelas

X SMA Negeri 2 Bantul”, yang mana diharapkan dengan dilakukan penelitian ini *nomophobia* pada siswa dapat diturunkan ataupun direduksi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Ditemukan Siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul yang memiliki gejala *Nomophobia* dengan ciri sering bermain *smartphone* secara teratur.
2. Siswa menghabiskan banyak waktu untuk mengakses *smartphone*.
3. Siswa merasa cemas apabila kehabisan baterai saat berada di sekolah.
4. Siswa merasa cemas apabila kehabisan kuota internet saat di sekolah.
5. Ketika berinteraksi dengan teman-teman, siswa lebih cenderung terlibat dalam bermain dengan *smartphone* mereka.
6. Siswa ketika jam pelajaran lebih asik bermain *smartphone* dari pada mendengarkan gurunya menjelaskan di depan kelas.
7. Upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling masih belum efektif sehingga diperlukan jenis layanan lain untuk menyelesaikan permasalahan mengenai *nomophobia*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti memutuskan untuk membatasi penelitian ini pada tingginya *nomophobia* pada beberapa siswa sehingga perlu dilakukan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian batasan permasalahan yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana profil *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul sebelum diberi layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Restructuring*?
2. Bagaimana profil *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul setelah mengikuti layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Restructuring*?
3. Bagaimana efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Dengan merujuk pada perumusan masalah yang telah disajikan, tujuan dari penelitian ini untuk :

1. Mengidentifikasi gambaran *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul sebelum mengikuti layanan Konseling Kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*
2. Mengetahui bagaimana Profil *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul setelah mengikuti layanan Konseling Kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

3. Menguji efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah diuraikan, beberapa manfaat yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Secara Teoritis

Menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait isu *nomophobia*, serta memberikan wawasan kepada masyarakat umum dan pihak-pihak terkait, terutama dalam bidang psikologi, mengenai gambaran kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Diharapkan bahwa ini akan menjadi literatur untuk studi mendatang yang akan bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti variabel yaitu kecenderungan *nomophobia*.

b. Manfaat Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak seperti:

1. Bagi Peneliti atau Guru Bimbingan dan Konseling

Memberikan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru tentang *nomophobia* dan masalahnya yang banyak dialami oleh siswa, terutama di era modern.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa akan memahami dampak *smartphone* pada kesehatan, psikis dan sosial jika mereka terlalu banyak menggunakannya. Dengan memahami hal ini, mereka dapat mengurangi penggunaan *smartphone* secara optimal untuk menjalani aktivitas yang sehat tanpa terpaku pada perangkat mereka.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil yang diharapkan penelitian ini akan memberikan dukungan kepada siswa dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, terutama terkait isu *nomophobia* yang dihadapi oleh siswa.

4. Bagi Sekolah

Sebagai bahan untuk penanganan, pengawasan, serta perbaikan bagi siswa yang memiliki masalah yang berkaitan dengan *Nomophobia*.