

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman, tentunya teknologi digital yang semakin canggih. Mengikuti berkembangnya teknologi digital saat ini *Smartphone* digunakan lebih dari sekedar alat berkomunikasi yang awalnya hanya sekedar panggilan dan SMS saja, namun saat ini terdapat fitur-fitur pendukung yang ada di dalamnya. Tentunya dapat memperkuat ketergantungan pada *smartphone*. Banyaknya manfaat yang di hasilkan dari *Smartphone* tentu juga harus di seimbangkan dengan kemampuan diri dalam pengendalian penggunaan *Smartphone*. ketidakmampuan di kalangan anak-anak maupun remaja yang masih belum bisa mengendalikan penggunaan *Smartphone*, diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif yaitu salah satunya muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. perasaan yang muncul ini disebut sebagai *Nomophobia*.

Remaja dan anak-anak saat ini dalam kehidupan sehari-hari sering kali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *Smartphone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh karena itu, dalam rangka menghindari bahaya *Nomophobia*, maka perlu pemahaman diri pada anak-anak atau remaja untuk mencegah sedini mungkin. Ketergantungan remaja terhadap mobile phone disebut dengan no-mobile phone phobia (*Nomophobia*) yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. Segala kemudahan dan kenyamanan fasilitas yang diberikan

Smartphone dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *Smartphone*. Begitu berharganya *Smartphone* bagi siswa membuatnya lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan *Smartphone*, hal tersebut merupakan salah satu contoh seseorang mengalami kecenderungan *Nomophobia*. Kecenderungan *Nomophobia* dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial, orang lebih disibukkan dengan *Smartphonenya* dibandingkan harus berinteraksi langsung tatap muka dengan lawan bicaranya (Hanika, 2015).

Nomophobia di definisikan sebagai ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya ponsel, komputer pribadi, atau perangkat komunikasi virtual lainnya (King dkk., 2014) Selain kecemasan karena tidak tersedianya *Smartphone*, orang yang mengalami *Nomophobia* juga akan merasa cemas apabila tidak ada jaringan internet, kehabisan daya baterai, serta kehabisan kuota. Orang yang didiagnosis menderita *Nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *Smartphonenya* dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Kendler dalam Davison, 2006). Bahkan, mereka dapat membawa *Smartphone* hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Berdasarkan fakta yang di hadapi remaja saat ini terkait penggunaan *Smartphone* yang tidak terkontrol dan berakibat pada maraknya *Nomophobia*. maka peneliti melihat adanya peluang untuk mengatasi *Nomophobia* (No

Mobile Phone Phobia) pada anak SMP menggunakan konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan hasil wawancara yang saya lakukan pada tanggal 23 Mei 2023 di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta masih terdapat *Nomophobia*. Karena zaman yang semakin canggih anak-anak juga menggunakan gadget tidak hanya untuk berkomunikasi, mencari informasi tetapi juga untuk bermain Game Online. Beberapa siswa di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta yang *Nomophobia*, sesuai indikator menurut (Yildirim, 2014) yaitu kehilangan konektivitas, jika siswa kehilangan konektivitas maka mereka akan merasakan cemas dan panik pada saat bermain game. Menyerah karena hilangnya kenyamanan atau kemudahan dalam melakukan sesuatu disini siswa merasakan perasaan menyerah akibat tidak lagi ada rasa nyaman yang biasa dirasakan saat menggunakan *Smartphone*.

Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah (Febrianti, t.t.). Anggota pada konseling kelompok berjumlah 2-8 orang. Layanan yang digunakan dalam konseling kelompok untuk mengatasi *Nomophobia* yaitu menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* yang merupakan salah satu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT).

Mengatasi pola pikir negatif yang terjadi pada setiap individu maka di butuhkan perilaku *cognitive restructuring*. Tehnik *Cognitive Restructuring*

dengan mempunyai peranan yang sangat banyak terhadap tolong menolong terhadap orang pada permasalahan non klinis sampai klinis. Dengan salah satunya yakni adanya fobia secara spesifik. Dengan banyaknya pakar psikologi dengan melakukan teknik Restructuring terhadap kesehatan pasien yang menderita penyakit fobia. Dengan memberikan terapi dengan menggunakan tehnik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik gabungan meliputi teknik kognitif dengan mengarahkan teknik behavioristik maupun distorsi kognitif dengan kecemasannya (Siregar and Siregar, 2013).

Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk penderita *Nomophobia* akan membantu dalam mengatasi kecemasan. Penelitian oleh (De Hulu, dkk 2017) yang membuktikan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam menolong remaja untuk mengalahkan kecemasan terhadap dirinya. Kecemasan peserta didik yang banyak di alami yaitu ketakutan berada jauh terhadap smartphone maupun disebut dengan *Nomophobia*. Dalam teknik *Cognitive Restructuring* menolong pasien untuk menganalisis dengan memproses, sistematis, masalah yang bersifat kognitif terhadap merubah pemikiran maupun berinterpretasi secara negatif terhadap berinterpretasi positif maupun mengatasi permasalahan. Teknik tersebut dibuat dengan menolong untuk mencapai adanya respons yang sangat emosional serta lebih baik terhadap adanya mengubah pada kebiasaan penilaian habitual dengan demikian adanya rupa untuk menjadi tidak terlalu dominan.

Dari hasil penelitian terdahulu, yaitu Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi penurunan *Nomophobia* sebesar 31.3% setelah

diberikan perlakuan teknik self management (Permatasari & Widiastuti, t.t.). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management berpengaruh terhadap penurunan tingkat *Nomophobia* pada siswa. Hasil analisis menunjukkan Asymp.sig. (2 tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan “Hipotesis diterima” artinya ada perbedaan antara layanan konseling kelompok tehnik restructuring untuk prettest dan posttest, sehingga dapat di simpulkan “Layanan Konseling kelompok tehnik cognitive restructuring efektif untuk mengatasi *Nomophobia*” dengan menggunakan pendekatan fokus pengalihan pikiran.

Dari beberapa penelitian diatas penelitian terdahulu yang telah disebutkan, merupakan berbagai variabel lain yang dapat diatasi dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*. Demikian upaya untuk mengatasi kecenderungan *Nomophobia* dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring*.

Berdasarkan permasalahan terkait *Nomophobia* ditemukan kehilangan konektifitas, menyerah karena hilangnya kenyamanan, maka penelitian merasa penting meneliti di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta menggunakan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk mengatasi kecanduan atau ketergantungan terhadap *Smartphone* dan siswa dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan smartphome.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa masih merasakan kecemasan ketika jauh dari *Smartphone* saat di rumah.
2. Siswa masih belum bisa terkendali menggunakan *Smartphone* saat di rumah.
3. Siswa masih merasa ketakutan saat tidak bisa mendapatkan informasi melalui *Smartphone*
4. Siswa kehilangan kenyamanan ketika tidak membawa *Charger*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, yang telah dilakukan penelitian akan memfokuskan pada kecemasan ketika jauh dari handpone, penggunaan handpone yang masih belum terkendali, dan kehilangan kenyamanan ketika kehilangan jaringan internet.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas dan untuk memperarah dalam pelaksanaan penelitian ini, maka yang menjadi rumusan masalah adalah “Apakah konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk mengurangi *Nomophobia* pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta?”

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Keefektifitasan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi penggunaan *Smartphone* di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara teoritis, menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta dapat mengetahui keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi penggunaan *Smartphone* dan dapat mengontrol diri siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah sebagai bahan masukan dalam memberikan perbaikan, pengawasan, dan perhatian lebih dari pihak sekolah mengurangi *Nomophobia*
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk lebih baik dalam pelaksanaan layanan Konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *Smartphone*
- c. Bagi peneliti lain memberikan dasar bagi pengembang peneliti selanjutnya dalam meneliti *Nomophobia*.