BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman menuntut manusia untuk melakukan segala aktivitas dengan cepat dan maksimal. Untuk menunjangnya, maka sarana komunikasi seperti ponsel pun dikembangkan dengan fitur yang semakin kompleks, sehingga ponsel tidak lagi hanya sebatas telepon dan sms namun juga dapat menunjang akses perolehan informasi dengan cepat, sosial media, dan sarana hiburan misalnya game online dan sinema online. Oleh karena itu, kreativitas manusia terdorong untuk menciptakan temuan-temuan baru dalam mengembangkan ponsel.

Ponsel kini berkembang menjadi telepon pintar atau biasa disebut *Smartphone*. *Oxford dictionaries online* dalam laman http://www.oxforddictionaries.com mendefenisikan smartphone sebagai berikut:

> *"smartphone* sebagai sebuah ponsel yang memiliki fungsi seperti komputer dengan fitur yang kompleks, biasanya memiliki tampilan layar sentuh, diperkuat dengan akses internet cepat dan mudah dan bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menjalankan aplikasi".

Fitur-fitur yang dapat ditemukan dalam *smartphone* antara lain telepon, sms, internet, e-book viewer, editing document, games online, berbagi pesan suara, video call dan masih banyak lagi yang lainnya. Kita juga dapat menambahkan aplikasi lain kedalam *smartphone* layaknya kita menginstal aplikasi pada komputer.

Perkembangan kebutuhan telekomunikasi membuat angka pengguna *smartphone* semakin meningkat. Survey yang dilakukan oleh Few Research Center pada April 2015 (dalam Lilis Rezi Retani, 2016:2) menyebutkan bahwa:

> pengguna *smartphone* di Amerika Serikat mencapai 64% dari jumlah penduduk. Jumlah ini naik 29% dari tahun 2011 yang hanya mencapai 35% pengguna. Sedangkan di Indonesia menurut pengakuan vines editing team pada tahun 2015 tercatat 40% penduduknya menggunakan *smartphone* atau berkisar 55,4 juta pengguna.

"Pertumbuhan pesat di pasar *smartphone* ini, terutama didorong penduduk dengan usia di bawah 30 tahun, sekitar 61 persen penggunanya". (Lilis Rezi Ritani, 2016:2). Artinya jika di tahun 2015 pengguna *smartphone* 55,4 Juta, 33,8 diantaranya masih dalam usia remaja atau usia sekolah. Hal tersebut membuktikan penggunaan *smartphone* kini sudah menjadi bagian dari kehidupan remaja dan akan sulit memisahkan remaja dan *smartphone*. Motif mereka menggunakan *smartphone* cukup beragam, menurut studi yang dilakukan Yenni Yunita, dkk (2015) "motif siswa SMP di Bandung menggunakan *smartphone* antara lain untuk sosialisasi diri, bergaul, eksistensi diri, agar dapat ikut membicarakan topik aktual di kalangan remaja".

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja sebenarnya belum ada larangan resmi. Hal ini dikarenakan banyaknya hal positif yang didapati siswa dalam menggunakan *smartphone*. Namun penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak kenal waktu dapat memberikan dampak negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bernroider (2014), adiksi smartphone dapat berpengaruh terhadap efisiensi diri (*self-efficacy*), pencarian sensasi, perubahan mood tak menentu, dan penyimpangan presepsi. Mereka juga menemukan maladaptif kesadaran dalam konteks adiksi smartphone. Dalam berprilaku, adiksi

smartphone dapat mempengaruhi struktur bersosial individu, menyebabkan masalah dalam pekerjaan dan masalah finansial. Penggunaan smartphone secara berlebihan juga dapat menyebabkan adiksi smartphone .

Kecanduan *smartphone* adalah sikap tidak bisa lepas dari *smartphone*. Pemicunya bisa jadi akibat seringnya menggunakan *smartphone* hingga akhirnya menjadikannya sebuah kebiasaan. Banyak penelitian yang mengasumsikan adiksi *smartphone* sebagai suatu masalah dan jika tidak dilakukan penanganan dapat merusak mental si pengguna.

Gangguan adiksi *smartphone* (*Smartphone Addiction Disorder*) sudah tidak menjadi hal yang tabu di kalangan masyarakat. Pearson dan Hussain (2016) menemukan "13,3% orang yang terindikasi mengalami gangguan adiksi smartphone dari 256 pengguna smartphone yang terjaring melalui pengambilan sampel acak di UK University". Penelitian serupa yang dilakukan oleh Tossel, dkk (2015) menemukan:

> Ada 21 dari 34 partisipan (19 laki-laki, 15 perempuan siswa di University of Houston, Texas) setuju atau sangat setuju mereka mengalami kecanduan pada iPhones. Peneliti mengelompokan pengguna berdasarkan persetujuan mereka yang dijadikan tingkatan kecanduan pada smartphone mereka. Dari 21 partisipan ini, ada 12 berjenis kelamin perempuan dan 9 berjenis kelamin laki-laki. 13 partisipan lainnya tidak setuju digolongkan dalam tingkatan bahwa mereka mengalami kecanduan iPhone mereka.

Berdasarkan observasi saya, saya melihat banyak orang menggunakan *smartphone* dan melakukan aktivitas keseharian mereka dalam waktu bersamaan contohnya, ketika mereka sedang makan, menyetir, belajar, dan berbagai aktivitas lainnya. Begitu juga yang terjadi pada remaja usia sekolah, sebagian besar siswa di SMP Negeri 18 Medan membawa *smartphone* ke sekolah dan

menggunakannya saat jam pelajaran. Hal ini tidak hanya memberikan efek tidak konsentrasi belajar namun juga dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan kesehatan psikis siswa.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan guru BK SMP Negeri 18 Medan, Guru BK mendapati banyaknya kasus siswa membawa *smartphone*, menggunakannya di jam pelajaran dan menjadikan *smartphone* sarana yang memudahkan siswa menyontek. mereka juga mengakui bahwa jumlah siswa yang tertangkap tangan menggunakan *smartphone* di sekolah tidak sebanding dengan banyaknya jumlah siswa yang membawa *smartphone* ke sekolah. Padahal, larangan membawa *smartphone* sudah lama diberlakukan di sekolah. Beberapa siswa yang dimintai keterangan tentang alasan membawa *smartphone* ke sekolah adalah dikarenakan tidak bisa lepas dari *smartphone*.

Masalah tersebut harus segera ditangani sebab akan menimbulkan dampak negatif bagi prestasi belajar siswa, kondisi fisik dan psikis siswa serta dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar di dalam kelas. Sejauh ini, penanganan yang dilaksanakan guru BK di SMP Negeri 18 Medan hanya berupa pemanggilan orang tua siswa ke sekolah namun cara ini dinilai kurang efektif karena efeknya hanya bertahan dalam waktu seminggu. Oleh karena itu penulis memunculkan gagasan layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam membantu siswa yang mengalami gangguan adiksi *smartphone*

Layanan konseling kelompok ini adalah salah satu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam dinamika kelompok yang bersifat penyembuhan. Melalui konseling kelompok ini dapat membentuk sikap dan

perilaku yang baik sehingga siswa dapat berkembang secara optimal. Konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik.

Teknik *Self Management* adalah proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk memperoleh tingkah laku yang diingankan. Sukadji (dalam Erlangga, 2017:20) berpendapat sebagai berikut :

> konseling kelompok teknik self management mampu mengubah perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, perilaku yang muncul tanpa diperidiksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain sangat menjadi kurang efektif, dan juga perilaku sasaran berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2018/2019".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Banyaknya siswa yang menggunakan *smartphone* tidak tepat guna.
2. Penggunaan *smartphone* oleh siswa dapat menyebabkan kurang konsentrasi dalam belajar.
3. Gangguan fisik dan psikis yang dialami siswa pengguna *smartphone*.
4. Banyaknya siswa yang mengalami gejala gangguan adiksi *smartphone*.

1.3 Batasan Masalah

Dalam beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, untuk menghindari terjadinya salah pengertian dan salah penafsiran terhadap konsep-konsep dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2018/2019".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : "Adakah Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2018/2019?".

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dikemukan menjadi dua sisi:

1. Manfaat teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan atau penelitian serupa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi konselor, diharapkan dapat menjadikan konseling kelompok sebagai solusi penanganan adiksi *smartphone*

b. Bagi siswa, dapat mengubah perilaku penggunaan smartphone secara tepat guna.

c. Bagi sekolah, sebagai bahan evaluasi pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, guna meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

d. Bagi peneliti, dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian tentang adiksi *smartphone*.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY