

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat ini teknologi mengalami kemajuan yang berlangsung dengan sangat cepat, salah satu bentuk kemajuan tersebut ditandai dengan berkembangnya teknologi yaitu smartphone (Fadhilah et al 2021). Perkembangan teknologi telah mengubah cara manusia berkomunikasi, Aktivitas komunikasi yang pada masa lalu membutuhkan berbagai peralatan khusus serta waktu yang cukup lama untuk dilakukan, kini sebagian besar dapat dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat otomatis. Smartphone sekarang ini membawa perubahan besar dalam dunia teknologi, dengan fitur dan fungsi yang di tawarkan sangatlah banyak dan dapat mempermudah masyarakat dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari masyarakat (Waruwu et al., 2024).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa pada tahun 2025 penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66%, yang berarti lebih dari delapan dari sepuluh penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet. Tingginya penetrasi internet tersebut didominasi oleh Generasi Z (usia 12–27 tahun) sebagai kelompok pengguna paling aktif dengan persentase sebesar 25,54%. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok dengan tingkat paparan tertinggi terhadap teknologi digital, khususnya smartphone, yang digunakan secara intensif dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi pada remaja tidak hanya berdampak positif dalam memudahkan akses informasi dan komunikasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis dan akademik apabila

tidak dikelola dengan baik, sehingga memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk lingkungan sekolah.

Remaja Sekolah Menengah Atas merupakan kelompok usia yang tengah berada pada fase perkembangan emosional dan sosial yang sangat rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Kebutuhan remaja saat ini dapat dipenuhi dengan lebih mudah melalui pemanfaatan teknologi digital. Dengan menggunakan *smartphone*, mereka dapat memasang beragam aplikasi sesuai keperluan, melakukan komunikasi melalui pesan singkat, panggilan suara, maupun panggilan video, mengakses berbagai informasi dengan cepat, menikmati permainan daring, serta melakukan transaksi belanja secara online. Pada fase perkembangan ini, remaja cenderung mencari identitas diri dan menjadikan tren serta teknologi sebagai bagian dari gaya hidup, sehingga kepemilikan dan penggunaan *smartphone* dipersepsikan sebagai sarana untuk memenuhi berbagai kebutuhan, termasuk membantu mengerjakan tugas sekolah dan mengatasi rasa bosan. Namun, intensitas penggunaan yang semakin tinggi berpotensi menyebabkan munculnya perilaku adiktif berupa ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*, yang berpotensi berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan akademik remaja apabila tidak dikelola secara bijak (Waruwu et al., 2024).

Teknologi *smartphone* tidak selalu dimanfaatkan secara bijak dan menimbulkan dampak negatif. Salah satu dampak yang muncul adalah *Nomophobia*, Istilah *Nomophobia* diciptakan oleh United Kingdom (UK) pada tahun 2008, yang merupakan sebuah organisasi penelitian yang dilakukan King et al. Menurut King et al. (2010) *Nomophobia* menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika orang tersebut berada di luar jangkauan *smartphonenya*.

Penelitian yang dilakukan oleh King et al ini merupakan penelitian pertama yang membahas kasus *Nomophobia*. Istilah ini merupakan akronim dari "No Mobile Phone Phobia", yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau berkomunikasi melaluinya. Istilah ini juga mengacu pada perasaan tidak nyaman atau cemas yang dirasakan individu ketika tidak memiliki kesempatan untuk menggunakan atau memanfaatkan kemampuan yang ditawarkan oleh ponsel (King et al 2013). Menurut (Yildirim 2015) *Nomophobia* adalah akronim dari "No Mobile Phone Phobia" yaitu kondisi yang menggambarkan munculnya rasa takut atau kecemasan ketika seseorang tidak dapat menggunakan telepon pintar atau tidak dapat dihubungi melalui perangkat tersebut. Fenomena ini dikategorikan sebagai bentuk fobia modern yang berkembang seiring pesatnya kemajuan teknologi serta meningkatnya intensitas interaksi manusia dengan perangkat digital.

Menurut Kurnia et al (2021) *Nomophobia* merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* yang dapat memunculkan rasa cemas atau khawatir secara berlebihan saat perangkat tersebut tidak berada di dekatnya atau tidak dapat digunakan. ada empat aspek *Nomophobia* yang menjadi landasan dalam pembuatan instrumen penelitian skala *Nomophobia* yaitu, perasaan tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan hubungan (*losing connectivity*), tidak mampu mencari informasi (*not being able to access about information*), menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*). Beberapa karakteristik yang menggambarkan *Nomophobia* di antaranya frekuensi penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi, kebiasaan selalu membawa pengisi daya (*charger*) sebagai antisipasi kehabisan baterai, munculnya rasa cemas ketika *smartphone* tidak berada dalam jangkauan, perasaan tidak

nyaman saat daya baterai hampir habis atau koneksi internet tidak tersedia secara memadai, serta kecenderungan mengalami *ringxiety*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa seolah-olah *smartphone*-nya bergetar atau berbunyi padahal sebenarnya tidak terjadi panggilan maupun notifikasi (Pradana, 2016)

Menurut Hakan Kapucu (2018) Karakteristik *Nomophobia* ditunjukkan melalui kebiasaan menggunakan *smartphone* dalam durasi yang berlebihan, kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa layar guna memastikan adanya pesan atau panggilan yang masuk, serta munculnya perasaan cemas dan khawatir ketika individu tidak membawa atau tertinggal *smartphone*. Menurut Hardianti (2019) individu yang mengalami *Nomophobia* umumnya memperlihatkan beberapa perilaku khas, seperti selalu mengaktifkan *smartphone* tanpa pernah mematikannya, memiliki dorongan yang kuat untuk terus memeriksa pesan maupun panggilan yang terlewat, membawa *smartphone* ke mana pun pergi, menggunakannya meskipun situasi tidak mendukung, serta lebih memilih berinteraksi melalui perangkat tersebut sehingga interaksi secara langsung dengan orang lain menjadi berkurang.

Hasil pengamatan awal yang dilakukan penulis di SMAN 5 Medan dengan menyebarkan angket kepada siswa kelas X, terdapat indikasi kuat bahwa individu terindikasi *Nomophobia*. Indikasi ini ditunjukkan oleh tingginya persentase responden yang khawatir tidak dapat dihubungi (26,0%), merasa cemas ketika ponsel tidak dapat digunakan untuk berkomunikasi (21,8%), dan menunjukkan perilaku pencegahan seperti selalu memastikan baterai terisi penuh sebelum keluar rumah (25,0%) untuk memastikan ponsel selalu dalam kondisi siap digunakan (27,3%). Temuan penelitian ini turut diperkuat oleh berbagai hasil penelitian

terdahulu yang menjelaskan bahwa prevalensi *Nomophobia* pada siswa berada pada kategori di atas rata-rata dilakukan oleh Silmi & Lailiyah, (2024) menunjukkan bahwa *Nomophobia* banyak dialami oleh remaja. menemukan bahwa 78,8% siswa SMA mengalami *Nomophobia* pada tingkat sedang hingga berat yang berdampak pada kecemasan dan penurunan fokus belajar. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *Nomophobia* berhubungan dengan gangguan tidur dan penurunan performa akademik.

Fenomena tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 5 Medan. Guru Bimbingan Konseling menjelaskan bahwa siswa sibuk dengan smartphone nya bahkan pada saat proses belajar mengajar guru memerintahkan untuk menyimpan smartphone nya namun ada beberapa siswa yang mengabaikannya, Selama proses pembelajaran berlangsung, sebagian siswa masih memanfaatkan telepon genggam untuk aktivitas di luar kepentingan akademik, seperti bermain gim daring, membuka media sosial, atau melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran. Tidak hanya pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas, penggunaan ponsel juga tetap terlihat ketika pelaksanaan upacara maupun berbagai kegiatan sekolah lainnya, di mana beberapa siswa masih lebih banyak memusatkan perhatian pada perangkat yang mereka gunakan.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti berupaya memberikan alternatif solusi dari permasalahan tersebut, yakni dengan melakukan konseling kelompok mereduksi *Nomophobia*. Menurut Rasimin, & Hamdi, (2019) konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dengan tujuan memberikan bantuan kepada konseli dalam

menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Prayitno, (2017) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang diberikan kepada individu dalam suatu dinamika kelompok. Layanan ini dipandu oleh seorang konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok, sedangkan peserta yang menerima layanan disebut sebagai konseli, konseling kelompok melibatkan sekitar 4 hingga 12 orang anggota.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, diperlukan suatu pendekatan yang tepat agar meminimalisir *Nomophobia* siswa. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam proses tersebut adalah melalui pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini Adalah teori perilaku kognitif, seseorang dianggap bermasalah ketika mereka memiliki kecenderungan berpikir negatif terhadap suatu hal yang mempengaruhi perilaku dan pemikiran mereka, fokus konseling pada cara individu memandang suatu keadaan, termasuk pola pikir, keyakinan, serta persepsi yang dimilikinya (Silmi & Lailiyah 2024). merupakan pendekatan konseling yang memadukan aspek kognitif dengan aspek perilaku dalam proses intervensinya. Pendekatan ini berfokus pada upaya membantu konseli mengubah pola pikir, respons emosional, dan perilaku melalui proses identifikasi serta restrukturisasi terhadap cara berpikir yang kurang adaptif. Dalam pelaksanaannya, konselor membimbing konseli untuk mengenali bagaimana proses berpikir memengaruhi perasaan dan tindakan, sehingga perubahan pada pola kognitif diharapkan dapat menghasilkan perubahan pada kondisi emosional maupun perilaku individu. (Apriyadi, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Hofmann et al (2012) menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi

yang memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi dalam menangani berbagai gangguan psikologis, khususnya gangguan kecemasan, Temuan penelitian ini menegaskan bahwa CBT bekerja dengan menargetkan aspek kognitif sebagai akar utama permasalahan, di mana individu dilatih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menantang pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi kondisi emosional dan perilakunya.

Temuan tersebut relevan dengan permasalahan *Nomophobia* yaitu kondisi kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital akibat tingginya ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Penelitian oleh Hessari et al (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara signifikan mampu menurunkan tingkat *nomophobia* serta meningkatkan kontrol diri individu dalam penggunaan *smartphone*, karena pendekatan ini membantu individu dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang mendasari munculnya kecemasan tersebut.

Teknik cognitive restructuring salah satu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum (Erford et al 2015). Teknik cognitive restructuring membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengenali serta mengubah pola pikir negatif, dan membentuk cara berpikir yang lebih rasional selain itu, individu juga dilatih mengembangkan kemampuan manajemen diri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pengendalian emosi, pengambilan keputusan, dan pengaturan perilaku sehari-hari agar lebih adaptif dan positif (Utami Fitri & Kushendar, 2019).

Penelitian oleh Safaria et al (2025) juga mengungkapkan bahwa penggunaan teknik *cognitive restructuring* mampu menurunkan perilaku *nomophobia* secara bertahap melalui beberapa sesi intervensi. Temuan ini mengindikasikan adanya perkembangan pola pikir irasional menjadi lebih rasional berperan penting dalam mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap smartphone. Selain itu, penelitian lain oleh Muwahhidah (2025) menunjukkan bahwa teknik ini berkontribusi dalam mengurangi perilaku maladaptif dan kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, seperti *fear of missing out* (FoMO), melalui proses perubahan cara berpikir yang irasional menjadi pola pikir yang lebih logis dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa *Nomophobia* muncul akibat adanya pola pikir negatif dan irasional individu terhadap penggunaan smartphone yang memicu kecemasan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakannya. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengenali serta mengubah pola pikir negatif, dan membentuk cara berpikir yang lebih rasional terhadap *Nomophobia*. Maka dari itu, peneliti memandang perlu melakukan penelitian tentang permasalahan tersebut, dengan judul penelitian “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meminimalisir *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Medan T.A 2025/2026”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa memperlihatkan indikasi *Nomophobia*, yaitu kondisi ketergantungan dan kecemasan ketika kehilangan akses terhadap smartphone.
2. Siswa mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan smartphone, baik saat berada di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, termasuk ketika mengikuti proses pembelajaran berlangsung.
3. Siswa menunjukkan ketergantungan terhadap smartphone sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional dan hiburan, yang berpotensi memunculkan perilaku maladaptif serta mengganggu perkembangan psikologis dan sosial siswa.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi terhadap latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, untuk mencegah perluasan ruang lingkup yang telah ditentukan, maka perlu ditetapkan pembatasan masalah agar lebih terkonsentrasi dan mendalam pada lingkup masalah yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan perhatian pada Konseling Kelompok Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meminimalisir *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X – 9 SMA Negeri 5 Medan

T.A 2025/2026

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive*

restructuring pada peserta didik kelas X – 9 SMA Negeri 5 Medan Tahun Ajaran 2025/2026?

2. Apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap penurunan tingkat *Nomophobia* pada siswa kelas X – 9 SMA Negeri 5 Medan T.A 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat *Nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Medan T.A 2025/2026.
2. Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap penurunan tingkat *Nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Medan T.A 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat kajian Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait *Nomophobia* dan penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam setting sekolah. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan intervensi berbasis pendekatan kognitif untuk mengatasi permasalahan penggunaan smartphone pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun penguatan program layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih sistematis dan terarah, khususnya dalam menangani permasalahan penggunaan smartphone dan *Nomophobia* pada siswa.

b. Bagi Guru BK

Memberikan panduan praktis dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, mulai dari mengidentifikasi pola pikir negatif siswa hingga membantu siswa membangun pola pikir yang lebih rasional terkait penggunaan smartphone.

c. Bagi Siswa

Membantu siswa dalam mengelola penggunaan smartphone secara bijak, mengendalikan kecemasan ketika tidak mengakses ponsel, serta meningkatkan konsentrasi dalam kegiatan belajar.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, dapat dijadikan acuan dan juga dapat dikembangkan dengan menggunakan desain eksperimen, seperti menambahkan kelompok kontrol, serta memperluas variabel yang diteliti, misalnya kontrol diri, kecemasan, atau penggunaan smartphone.