

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Smartphone merupakan kebutuhan wajib saat ini, hampir semua orang sudah memiliki *smartphone*. Peranan teknologi dan komunikasi saat ini menjadi sangat penting dan menjadi tuntutan kebutuhan akan pertukaran informasi yang lebih efisien. Teknologi komunikasi yang saat ini telah berkembang memungkinkan manusia untuk terhubung tanpa dibatasi jarak, ruang, dan waktu. Penggabungan berbagai fungsi dari alat-alat komunikasi telah menyatu dalam sebuah alat komunikasi yang bernama *smartphone*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Deloitte (2014) pada tahun 2013, jumlah pengguna telepon pintar dari data statistik menunjukkan bahwa pengguna telepon pintar terbanyak adalah usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 80% dari semua usia pengguna. Kurniawan dalam Laras Prassetio Waty, Endang Fourianalistyawat, 2018 Data statistik tersebut didukung oleh sebuah survei yang dilakukan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia, yaitu sebesar 39% pengguna telepon pintar di Indonesia dikuasai oleh kalangan remaja berusia 16 hingga 21 tahun. Selanjutnya, dari keseluruhan remaja SMP dan SMA di Jakarta, 74% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam di depan layar televisi atau bermain *games* di telepon pintarnya.

Smartphone merupakan sebuah device atau perangkat yang memungkinkan untuk melakukan komunikasi yang di dalamnya terdapat fungsi PDA (Personal Digital Assistant) dengan berkemampuan setara komputer. Adapun karakteristik dari *smartphone* yaitu memiliki sebuah software aplikasi. (Green Ferry Mandias,2017)

Selain itu *smartphone* juga merupakan telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. (Intan Trivena Maria Daeng dkk, 2017)

Sedangkan menurut Edi Ismanto dkk (2017:42) *Smartphone* merupakan perangkat seluler yang dilengkapi dengan sistem operasi layaknya komputer. *Smartphone* dapat mengimplementasikan berbagai bentuk multimedia seperti halnya komputer hanya saja keunggulannya adalah *smartphone* memiliki mobilitas yang tinggi dan dapat dioperasikan secara lebih efektif. Selain itu *smartphone* juga memiliki ukuran yang cukup kecil sehingga mudah untuk dibawa.

Sesuai dengan pendapat Rudi yana (dalam Laras Prassetio Waty dan Endang Fourianalistyawati, 2018:87) menyatakan bahwa *smartphone* dapat memberi dampak negatif bagi penggunaan yang berlebihan, dampak negatif tersebut berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), fisik rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat sensitivitas yang tinggi.

Agusta (2016) menyatakan Dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki. Menurut Badudu dan Zain (dalam Laras Prassetio Waty dan Endang Fourianalistyawati, 2018:87) bahwa kecanduan merupakan perasaan seseorang yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan sehingga seseorang tersebut berusaha untuk mencari dan mendapatkan

sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain game dan sebagainya.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan bahkan dapat menyebabkan stres dan keadaan emosional yang sensitive. Seseorang yang kecanduan *smartphone* cenderung tidak bisa lepas dan memiliki perasaan ingin selalu bersama *smartphone* mereka.

Selama masa pandemi covid-19 ini pemerintah mengharuskan bahwa seluruh pembelajaran dilakukan secara online melalui *smartphone* dan jaringan internet. Namun seringkali siswa belajar menggunakan *smartphone* membuat beberapa menjadi kecanduan terhadap *smartphone* itu sendiri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru BK SMP Swasta Dharma Pancasila, beberapa siswa mengalami masalah kedisiplinan selama masa pandemi seperti keterlambatan mengabsen dikarenakan jadwal tidur yang tidak teratur karena bermain *smartphone*. Meskipun selama masa pandemi covid-19 seluruh pembelajaran dilaksanakan di rumah namun ada beberapa orangtua siswa juga mengeluh karena anaknya terlihat santai bermain *smartphone* dan tidak belajar atau mengerjakan tugas mereka. Selain itu beberapa orangtua juga mengeluh mengenai anak mereka yang tidak bisa jauh dari *smartphone* dan bermain *smartphone* hingga larut malam. Terdapat juga beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan tugas walaupun mereka sering memegang *smartphone* dan mengetahui info mengenai tugas yang diberikan oleh guru.

Permasalahan yang dialami siswa sebagaimana yang telah diuraikan diatas tidak bisa dibiarkan terus menerus. Permasalahan itu akan berakibat pada

timbulnya kebiasaan buruk seperti kurangnya jam istirahat, sering bergadang, kurang bersosialisasi, hingga turunnya nilai akademik siswa karena mengabaikan tugas yang diberikan guru. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan kecanduan menggunakan *smartphone* yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, dimana siswa di bantu oleh konselor diajak memecahkan masalah yang berkaitan dengan kecanduan menggunakan *smartphone*. Dalam layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif ini melibatkan siswa agar lebih aktif dalam berpendapat, membuka wawasan, serta mengembangkan daya pikir siswa.

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Daras Bunga Alamiah (2019) menyatakan terapi kognitif perilaku anak yang mengalami kecanduan tinggi, setelah dilakukannya terapi berupa *cognitive behavior therapy*, tingkatan kecanduan mengalami penurunan pada tingkat ringan. Maka terapi kognitif perilaku sangat berpengaruh terhadap tingkat kecanduan gadget.

Teknik restrukturisasi kognitif termasuk salah satu teknik yang terdapat dalam *cognitive behavior therapy* dimana teknik tersebut sangat berpengaruh terhadap kecanduan bermain *smartphone* siswa. sesuai dengan pendapat Winkel (2012:428) pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat menunjukkan fleksibilitas yang besar, karena tujuan konseling yaitu adanya perubahan dalam tingkah laku dan prosedur diikuti sampai pada tujuan itu tercapai dan disesuaikan dengan kebutuhan nyata pada konseli dalam setiap kasus.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian berkaitan dengan **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi**

Kognitif Terhadap Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Siswa Kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan T.A 2021/2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa memiliki waktu tidur yang kurang akibat bermain *smartphone*.
2. Siswa tetap santai dan bermain *smartphone* walau banyak tugas.
3. Siswa terlambat mengumpulkan tugas walau sering memegang *smartphone*.
4. Siswa bermain *smartphone* hingga larut malam.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan terhadap kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan T.A 2021/2022.

1.4. Rumusan masalah

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan T.A 2021/2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari Penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan T.A 2021/2022.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi penulis, khususnya dalam kajian konseling kelompok untuk penelitian lebih lanjut dari masalah terkait, dan memperkaya kajian penggunaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa kelas VII SMP Dharma Pancasila Medan T.A 2021/2022.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mengurangi kecanduan menggunakan *smartphone* dan dapat memanagemen waktu dengan baik.

b. Bagi Konselor

- 1) Menjadi bahan masukan bagi Konselor dalam memberi layanan yang sesuai dan tepat terhadap konseli yang memiliki masalah mengenai kecanduan terhadap sesuatu.

- 2) Dapat menjadi sumbangan informasi bagi konselor maupun peneliti selanjutnya dalam memberikan layanan konseling kelompok topik tugas.



THE
Character Building
UNIVERSITY