

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu media yang berkembang pesat yang mendorong pertumbuhan seluler pada generasi muda adalah telekomunikasi (Ezemenaka E, 2013: 162). Ponsel, terkadang disebut sebagai telepon seluler atau portabel, telah membuat hidup lebih mudah bagi penggunanya dengan menyediakan jangkauan yang cukup untuk mengirim dan menerima pesan. Ponsel yang sering digunakan sebagai alat menelepon dan berkirim pesan, akhir-akhir ini berganti peran menjadi sarana hiburan.

Sejak awal kemunculannya sebagai alat komunikasi dasar, ponsel telah berevolusi menjadi gadget nirkabel canggih yang sering disebut sebagai “*smartphone*” (Cheever et al., 2014: 290). *Smartphone* telah mempermudah penggunanya karena banyak aplikasi yang dapat dinikmati sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi, dan sosial. Penggunaan *smartphone* tidak lagi hanya untuk menelepon dan mengirim pesan singkat.

Gaya hidup remaja telah berubah secara signifikan akibat perkembangan *smartphone modern*. Hal ini karena *smartphone* menawarkan berbagai keunggulan, antara lain akses internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, e-mail, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera, dan pemutar musik (Akanferri et al., 2014:98). *Smartphone* saat ini menjadi salah satu barang yang wajib dibawa oleh para remaja setiap saat, bahkan saat mereka bersekolah. *Smartphone* saat ini boleh saja dibawa ke sekolah karena bisa dimanfaatkan sebagai alat bantu belajar, terutama oleh siswa SMA yang sedang mencari pekerjaan rumah dan sumber daya

lainnya. Namun, penggunaan ponsel yang sering dan berlebihan menyebabkan ketergantungan yang membuat penggunanya cemas saat tidak menggunakannya.

Sudah menjadi kebiasaan menggunakan *smartphone* setiap hari, namun alangkah baiknya memperhatikan dampak buruknya bagi kesehatan karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada psikologi manusia atau pengguna itu sendiri. Masyarakat sering tidak menyadari bahwa masalah kejiwaan ini sedang meningkat, meskipun faktanya dapat berdampak tidak hanya pada pengguna tetapi juga pada lingkungan sekitar.

Menurut Andrew Przybylski (2018), penggunaan *smartphone* lebih dari 4 jam 17 menit per hari akan dapat mengganggu otak. Waktu penggunaan *smartphone* harian yang disarankan adalah 257 menit (atau sekitar 4 jam 17 menit). Khususnya pada remaja. Kecanduan *smartphone* yang tinggi ditunjukkan dengan perilaku siswa SMA yang menunjukkan keinginan kuat untuk terus menggunakan ponselnya secara berlebihan. Remaja yang menunjukkan indikator kecanduan *smartphone* yang kuat akan berjuang untuk menyeimbangkan waktu mereka antara belajar dan menggunakan perangkat mereka.

Penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi di kalangan remaja dan ketergantungan yang diakibatkannya dapat berdampak pada pertumbuhan sosial dan psikologis mereka. Menurut Yidirim (2014), kecanduan *smartphone* adalah suatu kondisi dimana seseorang menjadi kecanduan menggunakan *smartphone* dan menggunakannya secara terus-menerus. Menurut Yildirim (2014), *nomophobia*, gangguan kecemasan baru, disebabkan oleh keadaan terus-menerus menggunakan *smartphone* dan memiliki fiksasi untuk menggunakannya.

*Nomophobia*, menurut SecurEnvoy (dalam Yildirim & Caglar, 2014), adalah “ketergantungan berlebihan pada ponsel yang dialami seseorang, yang dapat menimbulkan kecemasan, kekhawatiran berlebihan jika ponsel tidak dapat digunakan atau tidak berada di dekatnya”. Menurut Katharine (dalam Dixit, et al., 2010: 339), sebuah studi yang dilakukan di Inggris dengan 2163 partisipan menemukan bahwa 53% partisipan mengalami kecemasan ketika *smartphone* mereka hilang, baterai habis, atau tidak ada koneksi jaringan internet. Menurut survei, 58% laki-laki dan 48% perempuan memiliki phobia, dan 9% orang mengalami depresi saat ponsel tidak digunakan. Sebagian besar dari mereka sekitar 55% tetap berhubungan dengan teman dan keluarga karena tanpa akses ke *smartphone* membuat mereka cemas.

Pengguna harus selalu membawa pengisi daya baterai, kartu sim yang digunakan untuk panggilan darurat jika ponsel cerdas mereka tidak berfungsi, dan mereka harus menyimpan nomor telepon penting dan informasi kontak alternatif jika ponsel cerdas mereka hilang. *Nomophobia*, menurut Pavithra et al. (2015: 340), adalah ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan, atau keputusasaan yang ditimbulkan karena tidak memiliki *smartphone*. Orang dengan *nomophobia* mengalami ketidaknyamanan, kekhawatiran, kecemasan, atau melankolis dengan cara yang berlebihan dan mengakibatkan perilaku kompulsif. Berbagai penyakit, termasuk gangguan kecemasan dan panik, merupakan komorbiditas umum antara *nomophobia* dan masalah kecanduan *smartphone* (Tran, 2016).

Beberapa ciri *nomophobia* antara lain penggunaan *smartphone* yang tidak teratur dan waktu yang berlebihan, pengisian baterai yang terus-menerus, kecemasan dan kegugupan ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena

kekurangan pulsa, kuota internet, atau jaringan, dan perhatian terus-menerus ke layar *smartphone*. Ada lebih sedikit keterlibatan tatap muka dengan orang lain dan preferensi untuk berkomunikasi melalui telepon pintar, menurut Pavithra et al. (2015). Alasan lain termasuk memeriksa pesan atau panggilan masuk sebelum tidur, menjaga *smartphone* mereka agar tetap berada didekatnya walaupun sedang tidur.

Menurut sebuah penelitian (Gezgin & Cakir, 2016: 2504), perilaku *nomophobia* di kalangan siswa sekolah menengah Turki berada di atas rata-rata. Siswa laki-laki menunjukkan lebih sedikit *nomophobia* daripada siswa perempuan, yang menunjukkan lebih banyak. tinggi. Penggunaan *smartphone* oleh remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* yang sangat tinggi pada kelompok 5%, kelompok tinggi 31%, kelompok sedang 35%, kelompok rendah 24%, dan kelompok sangat rendah hanya 5 %, menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia pada siswa SMK (Widyastuti & Muyana, 2018: 62).

Maraknya penggunaan *smartphone* di kalangan remaja merupakan bidang yang menimbulkan keprihatinan serius. Remaja biasanya membawa *smartphone* mereka, yang terlihat jelas dimanapun mereka berada. Dalam hal temuan wawancara dengan guru BK kelas XI ditanggal 22 Maret 2023 tepatnya di ruang perpustakaan SMA Negeri 1 Dolok Masihul, guru bk tersebut mengatakan bahwa *smartphone* mengganggu siswa dalam menerima pelajaran dikelas. Siswa yang sering mencuri waktu di kelas untuk mengecek *smartphone* dan lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial selama kegiatan pembelajaran menjadi kurang fokus, hal ini ditunjukkan dengan berkurangnya waktu belajar dan lebih banyak bermain game di *smartphone* daripada belajar. Dan tampak beberapa

siswa membawa serta memanfaatkan *power bank* dan *smartphone* di kelas maupun diluar kelas, bahkan pada saat berkumpul dan berdiskusi bersama teman-teman terdapat beberapa siswa terus-menerus memeriksa *smartphone* milik mereka dan mereka terus mencari WIFI terdekat atau jangkauan jaringan yang tepat. Selain dengan guru BK, peneliti juga melakukan wawancara sedikit dengan beberapa siswa mengenai lamanya waktu penggunaan *smartphone* dalam sehari yang bisa mereka habiskan.

Siswa *nomophobia* sering mengabaikan tanggung jawab mereka. Lingkungan ini menurunkan prestasi akademik siswa. murid juga memilih untuk bermain di *smartphone* mereka daripada dengan teman sebaya di sekitar; jika perilaku ini berlanjut dari hari ke hari, dapat menyebabkan siswa menjadi antisosial. Efek *nomophobia* berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan siswa. Siswa yang merasa sulit untuk berpisah dengan *smartphone* mereka mendapati diri mereka memikirkannya terus menerus, yang mencegah mereka tertidur dan mempersingkat waktu mereka di rumah.

Para peneliti percaya ada peluang untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, berdasarkan kenyataan yang dihadapi remaja saat ini terkait dengan penggunaan ponsel cerdas yang tidak terkendali dan penyebaran *nomophobia* berikutnya.

Siswa yang menggunakan layanan konseling kelompok dapat memperoleh dukungan untuk menyelesaikan masalah mereka. “Upaya Kurangi Game Online Melalui Konseling Kelompok” adalah nama penelitian yang dilakukan Prasetiawan dengan bantuan layanan terapi kelompok. Tujuan dari penelitian ini

adalah untuk mengetahui efektivitas konseling dalam mengatasi adiksi game online pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi terapi kelompok menurunkan adiksi game online pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta.

Perlu dilakukan upaya pendampingan siswa yang menderita *nomophobia*, seperti melalui konseling kelompok, agar permasalahan siswa dapat diatasi secara memadai. Komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk mengembangkan pemahaman sendiri tentang diri sendiri, penerimaan nilai-nilai kehidupan dan semua tujuannya, dan mempelajari kebiasaan khusus yang akan mengarah pada perilaku yang lebih baik (Winkel, 2014: 198). Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis yang berfokus pada ekspresi diri kepada konselor dan anggota kelompok lainnya serta kesadaran, perkembangan pikiran dan perilaku. Melalui konteks dinamika kelompok, setiap masalah individu anggota kelompok dieksplorasi. Untuk mendorong komunikasi terbuka tentang masalah yang mereka alami dan untuk membantu anak-anak mengembangkan perasaan mereka.

Dengan menggunakan pendekatan yang berbeda, Swastika melakukan penelitian berjudul “Implementasi Strategi Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMAN Pandaan” yang mengkaji penggunaan strategi self-management dalam kaitannya dengan fobia. Pendekatan untuk mengatasi kecanduan siswa terhadap media sosial digunakan dalam penelitian ini. Temuan studi yang dilakukan dengan menerapkan teknik manajemen diri memiliki dampak besar dalam menurunkan kecanduan media sosial di kalangan siswa.

Penjelasan tentang temuan studi oleh Prasetiawan dan Swastika memberi peneliti kerangka untuk mengkaji dampak konseling kelompok yang dikombinasikan dengan keterampilan *self-management*. Selain memanfaatkan teknik *self-management* untuk membantu konseli dalam mengambil alih dan memperbaiki perilaku mereka sendiri, terutama meminimalkan *nomophobia*, selain itu, konseling kelompok digunakan oleh para peneliti untuk mengatasi masalah yang menyebabkan *nomophobia*.

Berdasarkan latar belakang data diatas, peneliti mempertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Meminimalisir *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Dolok Masihul Tahun Pelajaran 2022/2023”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang merasa kehilangan dalam berkomunikasi jika tidak dapat terhubung dengan smartphone.
2. Terdapat siswa yang cemas jika tidak dapat menggunakan layanan yang ada di smartphone karena tidak dapat terhubung dengan smartphone.
3. Terdapat siswa yang merasa kehilangan hubungan ketika koneksi internet bermasalah.
4. Terdapat siswa yang merasa kehilangan identitas diri di sosial media karena tidak terhubung dengan smartphone.
5. Terdapat siswa yang tidaknyaman ketika tidak dapat mencari informasi.
6. Terdapat siswa yang cemas karena tidak dapat memanfaatkan smartphonenya.

### **1.3 Batasan Masalah**

Penulis hanya membatasi pokok bahasan pada “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Meminimalisir Nomophobia Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Dolok Masihul Tahun Ajaran 2022/2023” agar penelitian lebih terarah dan terhindar dari masalah menyebar.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan yang jelas harus ditulis berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas untuk memberikan arah studi masalah. “Adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik manajemen diri meminimalisir nomophobia pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dolok Masihul Tahun Pelajaran 2022/2023”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk “mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik manajemen diri meminimalisir nomophobia pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dolok Masihul Tahun Ajaran 2022/2023” berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan oleh penulis.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dengan memenuhi tujuan penelitian tersebut di atas. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Temuan penelitian ini diantisipasi untuk memajukan pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi *nomophobia* siswa.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, untuk meningkatkan standar pendidikan, khususnya dalam hal bagaimana kepribadian siswa dikembangkan .
2. Bagi Guru Bk, temuan penelitian ini harus membantu mereka memahami bagaimana membantu siswa yang phobia terhadap hal-hal baru dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan teknik manajemen diri
3. Bagi siswa, dapat membantu anak-anak yang mengalami masalah *nomophobia* sehingga mereka dapat belajar dengan baik.
4. Bagi Peneliti, dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam menghadapi siswa yang bermasalah, agar menjadi calon guru bk yang professional.

