

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi semakin berkembang pesat sesuai dengan zaman. Teknologi muncul berbagai macam jenis fitur teknologi baru dari hari ke hari. Kebutuhan terhadap teknologi merupakan salah satu kebutuhan penting saat ini, hal ini disebabkan karena teknologi sangat dibutuhkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup manusia. Pada era globalisasi seperti saat ini, kebutuhan seseorang untuk melakukan interaksi sosial khususnya untuk berkomunikasi satu dengan yang lainnya tidaklah susah. Hanya menggunakan *gadget* seseorang dapat berinteraksi satu dengan orang lain. *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau Laptop, Tablet, VC dan juga telepon seluler atau SmartPhone (Dwi Wulandari, 2021). Di era digitalisasi, kehadiran *gadget* semakin pesat sebagai teknologi komunikasi yang mencakup seluruh aspek kehidupan masyarakat. Revolusi industri dan teknologi bagaikan pedang bermata dua yang menciptakan era digital. Kehadirannya tidak bisa dihindari bagi seluruh lapisan masyarakat, baik anak kecil, remaja, maupun dewasa (Mardiyah, 2023).

Kemajuan di era zaman yang semakin canggih dimana tuntutan akan *gadget* semakin banyak digandrungi oleh masyarakat umum, khususnya pelajar. Seringkali orang tua bangga dengan hal ini karena memiliki anak yang tidak ketinggalan perkembangan zaman. Kesadaran para orang tua akan pentingnya gadget bagi anaknya karena berbagai alasan, terutama dalam kegiatan pembelajaran online seperti saat ini. Namun seringkali orang tua tidak menyadari bahwa *gadget* juga mempunyai dampak negatif dan karakteristiknya berubah

secara signifikan dari waktu ke waktu. Akibatnya, apa yang tadinya dianggap “baru” akhirnya dianggap lama atau usang (Sulistyorini, 2017).

Kemajuan teknologi sekarang ini sangat pesat dan semakin canggih. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang. Seperti *gadget* dapat memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan. Sekarang ini setiap orang di seluruh dunia pasti sudah memiliki *gadget*. Tak jarang kalau sekarang ini banyak orang yang memiliki lebih dari satu *gadget*. Ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Sekarang ini pengguna *gadget* tidak hanya berasal dari kalangan pekerja. Tetapi hampir semua kalangan termasuk anak dan balita sudah memanfaatkan *gadget* dalam aktivitas yang mereka lakukan setiap hari. Hampir setiap orang yang memanfaatkan *gadget* menghabiskan banyak waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan *gadget* (Nugraha et al., 2023).

Salah satu media teknologi informasi yang sedang berkembang saat ini adalah *gadget*. Penggunaan *gadget* merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan saat ini dan memerlukan tingkat mobilitas yang sangat tinggi. *Gadget* dapat digunakan sebagai sarana bisnis, penyimpanan berbagai macam data, sarana musik atau hiburan, alat informasi bahkan sebagai alat dokumentasi. *Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media, berita jejaring sosial, hobi bahkan hiburan. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, termasuk kerugian kesehatan dan psikologis. Masa pakai *gadget* dapat dikategorikan menjadi tiga bidang. Sering digunakan, yaitu intensitas

penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Penggunaan sedang artinya intensitas penggunaan kurang lebih 3 jam per hari. Pemakaian rendah, yaitu Intensitas pemakaian kurang dari 3 jam per hari (Sofiana et al., 2023).

Pada umumnya seseorang merupakan bagian dari eksistensi sosial dan tidak dapat dipisahkan dari permasalahan. Dan masalah tidak terkecuali dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis Anda. Sedangkan bagi manusia, kita menyikapi berbagai situasi dan masalah dengan mengungkapkan gagasan berbeda melalui berbagai hal yang kita alami, yaitu ketakutan dan stres. Reaksi ini mengganggu dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari banyak orang (Fortuna et al., 2022).

Smartphone sendiri kini sudah menjadi barang yang wajib dibawa oleh para remaja kemanapun, termasuk saat berangkat ke sekolah. Saat ini bukanlah suatu hal yang buruk untuk membawa *smartphone* ke sekolah, karena *smartphone* yang terkoneksi dengan internet pasti bisa digunakan sebagai alat belajar untuk mencari tugas sekolah dan bahan pelajaran terutama bagi siswa masa kini. Namun penggunaan *smartphone* yang sering dan berulang-ulang dapat menimbulkan kecanduan dan menyebabkan penggunanya merasa cemas ketika *smartphone*-nya tidak berada di dekatnya (Permatasari, 2020). Muncul sebuah fenomena dimana remaja masa kini tidak pernah meninggalkan *smartphone* tanpa pengawasan dan *smartphone* sudah menjadi bagian utama dari gaya hidup mereka. Remaja masa kini mengandalkan penggunaan *smartphone* dalam kesehariannya. Tindakan restrukturisasi kognitif diperlukan untuk mengatasi pola pikir negatif yang terjadi pada semua individu. Teknik restrukturisasi kognitif memainkan peran utama dalam mendukung orang-orang dengan masalah non-

klinis hingga klinis. Salah satunya adalah fobia spesifik. Banyak ahli psikologi menerapkan teknik untuk membangun kembali kesehatan pasien *fobia*. Dengan memberikan pengobatan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu teknik kompleks yang menggabungkan teknik perilaku dan teknik kognitif yang mengendalikan distorsi kognitif yang disebabkan oleh kecemasan. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengajukan pertanyaan, menandai sikap, dan mengubah pemikiran, keyakinan, dan asumsi siswa

Siswa mungkin menyadari bahwa pikiran berkontribusi terhadap masalah emosional seperti kecemasan. Dengan mengurangi permasalahan emosi, yaitu dengan mengenali kelainan yang dialami siswa setelah mempertimbangkan apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang diyakini telah terjadi, dengan cara berpikir lesu dan membedakan keadaan. Berpikir dengan membentuk atau menata ulang “berpikir linier” untuk melihat sesuatu dari sudut yang berbeda (Zaen, 2020). Para ahli yang memberikan berbagai pendapat menjelaskan pentingnya teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Ellis, restrukturisasi kognitif berfokus pada mengidentifikasi pikiran negatif, ketegasan, dan keyakinan irasional klien dan berupaya mengubahnya menjadi pikiran rasional negatif dan positif. Berdasarkan pernyataan tersebut, restrukturisasi kognitif dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang terfokus. Tentang upaya mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Hal di atas dapat diartikan bahwa restrukturisasi kognitif adalah teknik teori kognitif-perilaku yang berfokus pada mengubah kebiasaan pikiran negatif menjadi positif untuk mencapai kesuksesan.

Teknik *kognitive Restructuring* diperlukan untuk mengatasi pola pikir negatif yang terjadi pada semua individu. Teknik restrukturisasi kognitif memainkan peran utama dalam mendukung orang-orang dengan masalah non-klinis hingga klinis. Salah satunya adalah fobia spesifik. Banyak ahli psikologi menerapkan teknik untuk membangun kembali kesehatan pasien *fobia*. Dengan memberikan pengobatan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu teknik kompleks yang menggabungkan teknik perilaku dan teknik kognitif yang mengendalikan distorsi kognitif yang disebabkan oleh kecemasan. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengajukan pertanyaan, menandai sikap, dan mengubah pemikiran, keyakinan, dan asumsi siswa. Siswa dapat mengenali bahwa pikiran berkontribusi terhadap masalah emosional seperti kecemasan. Dengan meringankan masalah emosional - dengan menandai pikiran, dengan mengenali gangguan siswa setelah memikirkan tentang apa yang sebenarnya terjadi atau apa yang diperkirakan telah terjadi, dan dengan membangun atau memposisikan ulang "pemikiran sederhana" di sekitar situasi untuk melihatnya dari sudut pandang yang berbeda (Zaen, 2020).

Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, termasuk kerugian kesehatan dan psikologis. Dalam penelitian (Sofiana et al., 2023). Masa pakai *gadget* dapat dikategorikan menjadi tiga bidang. Sering digunakan, yaitu intensitas penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Penggunaan sedang artinya intensitas penggunaan kurang lebih 3 jam per hari. Pemakaian rendah, yaitu Intensitas pemakaian kurang dari 3 jam per hari. Pada umumnya seseorang merupakan bagian dari eksistensi sosial dan tidak dapat

dipisahkan dari permasalahan. Dan masalah tidak terkecuali dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis Anda. Sedangkan bagi manusia, kita menyikapi berbagai situasi dan masalah dengan mengungkapkan gagasan berbeda melalui berbagai hal yang kita alami, yaitu ketakutan dan stres. Reaksi ini mengganggu dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari banyak orang (Fortuna et al., 2022)

Nomophobia secara harfiah berarti “tidak memiliki ponsel” dan merupakan bagian dari ketakutan terhadap ponsel pintar. Saat berada di tempat yang tidak ada keseimbangan, jaringan, atau defisit jaringan, seseorang mengalami rasa cemas yang berlebihan, bahkan lebih parah lagi jika baterainya mati. Hal ini dapat berdampak buruk pada tingkat konsentrasinya. Pengguna smartphone yang selalu bermain-main dengan smartphone-nya mempunyai berbagai jenis modifikasi pada smartphone-nya yang terdiri dari ikon-ikon yang sesuai dengan kebutuhan *smartphone*-nya dengan menyediakan fitur-fitur seperti email, buku harian pribadi, pemutar video game, kalkulator, pemutar musik, dll.

Fenomena yang umum terjadi di kalangan pengguna ponsel pintar saat ini adalah *nomophobia*. *Nomophobia* ditandai dengan upaya menghilangkan kemungkinan atau penyebab tidak menggunakan *smartphone* dengan perilaku berlebihan seperti: Misalnya, selalu membawa charger, pergi ke suatu tempat yang memiliki Wi-Fi, atau tidur dengan ponsel cerdas di tempat tidur. Selain itu, penggunaan ponsel pintar secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan yang merupakan masalah bagi sebagian besar pelajar (Nursalim, 2020).

Menurut studi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, 171,17 juta orang atau sekitar 64 juta orang menggunakan

layanan internet di Indonesia, dan 91% remaja berusia 15 hingga 19% paling banyak menggunakan layanan internet di negara Kriteria usia. Smartphone saat ini menjadi perangkat yang paling banyak digunakan setiap hari sebesar 93,9%. Hasil penelitian ini terlihat pada penggunaan smartphone di Indonesia yang menjadi tren yang sangat baru dalam beberapa tahun terakhir. Tantangan yang dihadapi institusi pendidikan juga jelas.

Oleh karena itu, ada beberapa penelitian yang menunjukkan tentang *nomophobia* di kalangan remaja . Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayuningrum & Sary, 2019) yang berjudul “Studi Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)* di SMA Negeri Kota Padang” menunjukkan bahwa di SMAN Padang, lebih dari separuh responden atau 60% remaja dengan tingkat kecemasan sedang menderita fobia berat. Lebih lanjut penelitian(Widyastuti et al., 2018) menunjukkan tingkat *nomophobia* di kalangan remaja khususnya pada jenjang sekolah profesi di Yogyakarta, dimana 31 dari 540 siswa memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi.

Hal ini ini sesuai dengan penelitian (Deursen et al., 2015) yang menjelaskan bahwa jika individu tidak membatasi jumlah waktu yang dihabiskannya dalam menggunakan smartphone, maka akan timbul dampak negatif seperti sulitnya interaksi sosial, kesehatan, dan aktivitas yang tidak produktif . Oleh karena itu, individu harus melalui proses pembelajaran untuk membatasi penggunaan smartphone dan melatih diri untuk tidak khawatir ketika jauh dari smartphone. Lebih lanjut hal ini didukung oleh penelitian (Yildirim, 2015) yang menyatakan bahwa *nomophobia* memiliki empat dimensi.

(a) hilangnya komunikasi; (b) hilangnya konektivitas; dan (c) ketidakmampuan mengakses informasi. (kurangnya akses terhadap informasi), (d) hilangnya kenyamanan (waiving convenience).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Widyawati, 2018) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung” disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fortuna et al., 2022) berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Nomophobia* Pada Siswa” Dengan merekonstruksi metode layanan konseling kelompok berdasarkan berbagai skala survei survei, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut

- 1).Siswa merasakan ketakutan dan kecemasan ketika tidak ada perangkat disekitarnya. Apalagi jika ponsel Anda mati dan Anda tidak memiliki pengisi daya, Anda bisa merasa sangat panik.
- 2).Berdasarkan hasil layanan konseling kelompok dengan metode rekonstruksi kepada siswa setelah diberikan layanan dengan verifikasi perangkat oleh validator berpengalaman menunjukkan kecenderungan awal mereka merasa takut ketika perangkat tidak ada di sekitar mereka. perilaku normal saya dan bahkan sampai pada titik di mana saya menikmatinya. Untuk menikmati bebas perangkat.
- 3). Konseling kelompok dapat efektif dalam mengurangi atau meringankan *fobia* siswa. Dalam hal ini akan digunakan Jasa Konsultasi Kelompok Teknik Restrukturisasi.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya, maka jadi landasan bagi penelitian ini, yaitu untuk mengkaji kembali terkait permasalahan *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa smp negeri 31 palembang sehingga, dapat memberikan bukti kuat bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa .

Berdasarkan paparan diatas yang paling menonjol yaitu masalah *nomophobia* pada kalangan remaja maupun peserta didik, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “**Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa SMP Negeri 31 Palembang**”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan atau mengurangi tingkat kecemasan terhadap *smartphone* siswa dengan menggunakan strategi *kognitive restructuring* dalam konseling kelompok. Strategi restrukturisasi kognitif adalah strategi yang bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Maraknya perkembangan teknologi pada saat ini sangat berpengaruh pada peserta didik dikarenakan *smartphone* dapat membuat kecanduan bagi yang memainkannya. Seseorang yang bermain *smartphone* secara langsung atau tidak langsung berpengaruh dapat mengalami kecemasan terhadap *smartphone* (*nomophobia*). Berdasarkan pada saat peneliti melakukan praktik pengalaman lapangan di SMP Negeri 31 palembang.

peneliti menemukan identifikasi masalah yaitu:

1. 80% peserta didik senang bermain *smartphone*.
2. Durasi waktu yang dihabiskan peserta didik untuk bermain *smartphone* 3 jam sehari bahkan sering lupa waktu.
3. Peserta didik lebih mengutamakan bermain *smartphone* dari pada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas supaya penelitian ini lebih efektif, efisien, dan terarah. Maka dalam hal ini membatasi masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Kognitive Restructuring* Untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Siswa SMP Negeri 31 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yakni:

Apakah Ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Kognitive Restructuring* Untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Siswa SMP Negeri 31 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik *kognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMP Negeri 31 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan khasana ilmu pengetahuan dan bahan informasi untuk peneliti selanjutnya, maka diharapkan penelitian ini memberikan manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk menambah referensi terhadap kajian terkait dengan Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Kognitive Restructuring* Untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Siswa SMP Negeri 31 Palembang.
2. Sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian yang sejenisnya yang dilakukan pada peneliti selanjutnya pada konteks Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Kognitive Restructuring* Untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Siswa SMP Negeri 31 Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi akademis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.
2. Bagi guru khususnya bimbingan dan konseling penelitian ini dapat dijadikan sebagai bentuk informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan. Terutama dalam upaya untuk membantu siswa yang mengalami *nomophobia*, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan pendidikan serta meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

3. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan agar dapat mengurangi *nomophobia* siswa dalam kehidupan sehari-hari, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi siswa dampak *nomophobia* dan memberikan pemahaman terhadap pengaruh konseling kelompok teknik *kognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMP Negeri 31 Palembang.