

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi semakin hari berkembang dengan pesat, seiring perkembangan teknologi dan alat komunikasi modern, fenomena komunikasi dan interaksi remaja saat ini banyak dilakukan dengan bantuan mobile phone atau smartphone (Lelapary et al., 2020). *Smartphone* saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bahkan sudah menjadi kebutuhan. Dalam dunia akademis pada tingkat dasar maupun atas bahkan mahasiswa semua memanfaatkan teknologi ini untuk mempermudah dalam menyelesaikan tugas belajarnya. Berbagai aplikasi gratis yang dapat diunduh dan internet dapat diakses dengan cepat dengan *smartphone*, memungkinkan untuk digunakan dengan cepat dan sederhana. Namun disisi lain penggunaan *smartphone* secara intensif telah mengakibatkan masalah psikologis, sosial dan akademik pada siswa (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Aspek negatif atau masalah yang muncul ketika terlalu intensif menggunakan *smartphone* adalah kecemasan apabila tidak memegang atau kontak pada ponselnya atau sering disebut *nomophobia*.

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* yang dapat dikategorikan atau diartikan suatu kecanduan *smartphone*. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas, dan stress apabila jauh dari jangkauan *smartphone* (Muyana, dkk., 2018). Menurut Yuldirim (Hestia et al.,

2023) yang berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut dan cemas berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. Selain itu, menurut Yildirim (Novita & Efendi, 2019), ada empat aspek *nomophobia* yaitu : 1. Perasaan tidak dapat berkomunikasi, 2. Kehilangan hubungan, 3. Tidak mampu mencari informasi, 4. Menyerah pada kenyamanan.

Siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang disebut Hartanto di atas, terjadi pada beberapa siswa SMK Negeri 1 Wonoasri. Peneliti mengungkapkan bahwa *smartphone* mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan siswa suka mengecek *smartphon*nya pada saat pembelajaran berlangsung karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar, menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *smartphone*. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak memiliki kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

Oleh karena itu, siswa perlu memiliki keterampilan bagaimana cara mengontrol dirinya, sehingga siswa bisa fokus dalam beraktifitas terutama belajar tanpa harus mengecek *smartphon*nya. Ketika individu mampu mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone* maka hal tersebut dapat meminimalisir kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari *smartphone* atau yang disebut *nomophobia*. Namun sebaliknya, jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan dapat menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu.

Nomophobia yang timbul akibat kontrol diri yang kurang baik pada siswa kelas XI di SMK N 1 Wonoasri tersebut sejalan dengan pendapat Yuwanto (Rahmi, dkk., 2022) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya nomophobia adalah kontrol diri yang rendah. Kemudian Aprilia (2020) juga berpendapat bahwa individu yang tidak mampu melakukan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* atau memiliki kontrol diri yang rendah akan rentan mengalami kecanduan. Sebaliknya jika individu, memiliki kontrol diri yang baik dan cenderung mampu mempertimbangkan secara matang sebelum bertindak, serta dapat mengendalikan dirinya dari penggunaan *smartphone* tidak akan mengalami ketergantungan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih & Fauziah (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi.

Pengentasan permasalahan *smartphone* salah satunya dapat dilakukan peranan pendidikan karena tujuan pendidikan ialah membentuk perilaku siswa sesuai pada norma dan nilai yang berlaku. Tetapi dalam upaya melaksanakan tujuan tersebut masih banyak hambatan yang muncul, sehingga dapat mempengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia, salah satunya yang tengah terjadi di SMK N 1 Wonoasri. SMK N 1 Wonoasri termasuk salah satu sekolah di Kabupaten Madiun yang tidak lepas dari berbagai permasalahan- permasalahan siswa baik bidang pribadi, sosial, belajar, maupun

karir.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Sebab konseling kelompok memberikan siswa untuk lebih mendapatkan kesempatan untuk mengetahui diri sendiri lebih baik melalui pengalaman interaksi dalam kegiatan konseling kelompok pendekatan behavior. “Seorang individu bisa mengembangkan kesadaran/kekuatan yang masih tersembunyi, minat, kemampuan kebutuhan”. Layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu wahana dalam memberikan kontribusi positif bagi peningkatan perilaku sosial siswa untuk diarahkan menjadi lebih positif dan dapat mengurangi kecemasan siswa. Layanan konseling kelompok pendekatan behavior merupakan sebuah layanan yang digunakan secara berkelompok dipandu oleh seorang konselor ahli dengan mengajak para anggota kelompok untuk membantu mengatasi masalah. Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkahlaku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, ada penerimaan dan bantuan (Prayitno, 2005).

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pengentasan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Agar hasil konseling kelompok benar-benar melekat pada diri anak maka diupayakan melakukan suatu kegiatan konseling kelompok pendekatan behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah teknik relaksasi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative

biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan (Corey, 2013). Desensitisasi sistematis berlatar belakang dari prinsip-prinsip classical conditioning, yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri klien. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Klien membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan, dan di waktu yang sama membayangkan pula perilaku yang bertentangan dengan kecemasan tersebut (Corey, 2013). Desensitisasi sistematis cocok digunakan menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan.

Taufik dan yeni (2011) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik ini digunakan dalam terapi tingkah laku. Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Oleh karena itu teknik ini dipilih karena dianggap sesuai dan dirasa cukup efektif dengan permasalahan yang dialami siswa di SMK 1 Wonoasri yaitu terkait dengan nomophobia yaitu fobia atau cemas apabila tidak

kontak dengan ponselnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri”.

B. Batasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan lebih spesifik, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah, yaitu penelitian ini hanya membahas tentang :

1. Masalah dalam penelitian ini terbatas pada efektivitas konseling behavior teknik desensitisasi sistematis merubah perilaku *nomophobia* siswa SMK N 1 Wonoasri.
2. Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK N 1 Wonoasri?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan arah rumusan masalah, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI

SMK Negeri 1 Wonoasri.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a) Bagi akademis, sebagai bahan masukan dan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Konseling dan Bimbingan.
- b) Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)*.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi guru BK, memberikan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru mengenai permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di jaman modern ini yaitu *nomophobia* serta bagaimana cara menangani permasalahan tersebut.
- b) Bagi siswa, sebagai informasi dan masukan untuk membantu dirinya dalam mengatai *nomophobia*
- c) Bagi orang tua, sebagai masukan dalam menghadapi permasalahannya kedepannya.

F. Definisi Operasional

1. Perilaku Nomophobia

Perilaku *nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang apabila tidak ada kontak atau jauh dari ponselnya atau tidak membawa ponsel, jauh jangkauan jaringan, baterai habis dan lain sebagainya. Indikator perilaku *nomophobia* adalah 1) menghabiskan banyak waktu dengan ponselnya, 2) sering merasa cemas apabila jauh dari

ponselnya, 3) perasaan kehilangan ketika tiba-tiba apabila jaringan komunikasi terputus (not being able to communicate), 4) perasaan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat terhubung dengan media sosial (losing connectedness), 5) perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya (not being able to access information), 6) perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang ada pada mobile phone dari pada berinteraksi dengan dunia nyata yaitu lingkungan yang ada disekitarnya (giving up convenience). Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku nomophobia adalah angket perilaku nomophobia.

2. Konseling Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis

Konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis merupakan proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok dengan tujuan pencegahan dan pengembangan serta mampu memberikan kemudahan dalam rangka proses perkembangan konseli dengan tahapan mulai pembentukan kelompok sampai pengakhiran yang menggunakan teknik desensitisasi meliputi tahap pertama pengumpulan informasi, tahap kedua meliputi relaksasi, hirarki kecemasan, desensitisasi dan terakhir tindak lanjut.