

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **(1) Konseling Behavior Teknik Desensitisasi**

###### **a. Konseling Behavior**

###### **1) Pengertian Konseling Behavior**

Menurut Wilis (2011) konseling behaviour adalah metode ilmiah di bidang psikoterapi, yaitu memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan tingkah laku.

Indryaningsih (2014:2) menjelaskan bahwa konseling behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Menurut Krumboltz dan Thoresen (dalam Sudyana et al., 2020) konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Sedangkan menurut Corey (2013) terapi tingkah laku atau konseling behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar dari teori belajar. Konseling ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling behavior adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam proses konseling untuk memodifikasi perilaku atau merubah perilaku siswa untuk mencapai suatu perilaku baru yang diinginkan atau adaptif melalui tahapan konseling dengan dukungan lingkungan sekitar yang didasarkan dari teori belajar.

## 2) Tujuan Konseling Behavior

Menurut Wilis (2011) tujuan konseling behavioural ada empat, yaitu :

- a) Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik
- b) Kecermatan dan penguaraian tujuan-tujuan treatment
- c) Formulasi prosedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus.
- d) Penilaian objektif mengenai hasil konseling

Damayanti & Aeni (2016) menjelaskan bahwa tujuan konseling behavioral berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

- a) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum di pelajari

- d) Membantu konseli membuang respons- respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
- e) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan; dan
- f) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Sedangkan menurut Corey (dalam Habsy, 2021) tujuan umum konseling perilaku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Secara umum tujuan konseling perilaku antara lain:

- a) Menciptakan kondisi baru bagi individu untuk belajar
- b) Membantu individu untuk meningkatkan keterampilan sosial berbasis proses belajar pada pola perilaku baru yang lebih efektif
- c) Membantu individu mengembangkan suatu sistem pengaturan diri dan kontrol diri dalam situasi konseling dan diluar situasi konseling
- d) Membantu individu dalam mengevaluasi bagaimana pemikiran mempengaruhi mereka berperilaku

### 3) Tahapan Konseling Behavior

Menurut Habsy (2021) didalam konseling behavioural terdapat beberapa tahapan yang perlu dilakukan, yaitu :

a) Melakukan asesment (*assessment*)

Tahap ini diperlukan untuk mendapatkan informasi yang menggambarkan masalah konseli. Enam bidang informasi dalam asesment pelaksanaannya meliputi:

- (1) Tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini.
- (2) Situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi
- (3) Analisis motivasional
- (4) *Self control*.
- (5) Analisis hubungan sosial, yaitu oranglain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli.
- (6) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

b) Menetapkan tujuan (*Goal setting*)

Menurut Krumboltz (dalam Habsy, 2021) tiga langkah dalam *goal setting*, yaitu :

- (1) Tujuan harus diinginkan oleh konseli
- (2) Konselor harus memiliki keinginan membantu konseli mencapai tujuan
- (3) Ada kesempatan untuk menjelajah lingkungan tujuan.

c) Implimentasi teknik (*Technique Implementation*)

Menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang

menjadi tujuan konseling. Pilihan teknik dilakukan dengan cara *brainstorming* antara konselor dan konseli.

d) Evaluasi dan Pengakhiran

Pada tahap ini konselor melakukan kegiatan penilaian terhadap pelaksanaan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konselingperilaku. Terminasi bukan hanya berhubungan tentang penyelesaian konseling melainkan meliputi hal-hal berikut:

- (1) Menguji perubahan tingkah laku konseli
- (2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- (3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ketingkah laku konseli.
- (4) Memantau secara terus menerus perubahan tingkah laku konseli.

e) Feedback

Memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Menurut Marliani et al., (2021) beberapa tahapan membutuhkan peran konselor dalam konseling behavioral diantaranya

- (a) Menyebutkan tingkah laku maladaptive
- (b) Memilih tujuan-tujuan yang masuk akal

(c) Mengarahkan dan membimbing keluarga untuk merubah tingkah laku yang tak sesuai.

Penerapan teori tingkah laku ke dalam konseling keluarga menekankan 3 hal pokok, antara lain :

- (1) Menciptakan konseling yang positif
- (2) Mendiagnosis masalah-masalah keluarga ke dalam istilah tingkah laku;
- (3) Mengimplementasikan prinsip-prinsip tingkah laku dari penguat dan model
- (4) Penggunaan model dan permainan peranan dalam proses penyembuhan
- (5) Adanya kesepatan atas hal yang akan diubah antara konselor dan keluarga

#### 4) Prosedur Konseling Behavior

Dalam proses konseling behaviour terdapat beberapa prosedur, sesuai dengan pendapat Krumboltz (dalam Gibson, R. L. dan Mitchell, 2011) beberapa prosedurnya yakni :

##### a) Pembelajaran operan

Pendekatan ini didasarkan kepada manfaat penguat dan pewaktuan presentasi mereka untuk menghasilkan perubahan.

##### b) Pembelajaran imitatif

Pendekatan ini membantu pencapaian respons baru dengan mempelajari model-model perilaku yang diinginkan.

c) Pembelajaran kognitif

Pendekatan ini mendukung pembelajaran terhadap respons yang tepat dengan sekedar menginstruksikan klien cara beradaptasi lebih baik.

d) Pembelajaran emosi

Pendekatan ini melibatkan penggantian respons emosi yang bisa diterima secara sosial untuk reaksi-reaksi emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan teknik-teknik yang diambil dari pengkondisian klasik.

b. Teknik Desensitisasi

1) Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Erford (2016) teknik *systematic desensitization* salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia pada seseorang. Teknik ini awalnya dianggap murni *behavioral*, namun sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif juga, sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya di bagian tentang teknik yang didasarkan pada pendekatan-pendekatan kognitif perilaku ini.

Menurut Corey (2013) “desensitisasi sistematis adalah teknik relaksi 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”. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki

dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

Menurut Majid (dalam Irmawati, 2022) desensitisasi sistematis adalah usaha memperkenalkan secara bertahap stimulus atau situasi yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan.

Pendapat lain juga di ungkapkan oleh Wolpe dalam (Corey 2013) “desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan- ketakutan”. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi internasional, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasikan, kecemasan-kecemasan neurotic, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Sedangkan menurut Habsy (2021) desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan

untuk melemahkan respon negatif seperti kecemasan, dan mengganti dengan stimulus-stimulus yang berlawanan yang lebih positif, sehingga teknik ini cocok untuk fobia, gangguan kecemasan dan lain sebagainya.

## 2) Langkah-langkah Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Erford (2017) penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Klien diajari sebuah teknik *relaksasi* dimana ia harus menjadi mahir.
- b) Sebuah skala hierarki kecemasan dibuat
- c) Menyajikan stimuli yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi

Menurut Sugiantoro (dalam Al Mizri & Karneli, 2021) bahwa terdapat beberapa tahap utama dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu:

- a) Konselor dan klien mendaftar situasi apa saja yang menyebabkan klien diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hierarki mulai dari yang paling ringan (di atas) sampai yang paling berat (di bawah).
- b) Selanjutnya, konselor melatih klien untuk mencapai keadaan rileks/santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut rileksasi

- c) Selanjutnya, konselor melatih klien untuk membentuk respon-respon antagonis yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih klien untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat konselor menyajikan situasi yang menimbulkan kecemasan.
- d) Dan yang terakhir yaitu pelaksanaan intervensi pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan klien agar dapat mencapai keadaan rileks.

Sedangkan Habsy (2021) menjelaskan prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis secara lengkap sebagai berikut:

a) Tahap Pertama

Wawancara awal sebelum penerapan prosedur desensitisasi untuk mengidentifikasi informasi khusus tentang kecemasan konseli dan untuk mengumpulkan informasi latar belakang yang relevan konseli. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu dengan menggunakan pedoman wawancara yang berisikan garis-garis besar atau hal hal pokok permasalahan yang akan diteliti.

**Tabel 2.1.** Kisi-kisi Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1	Perasaan ketika jauh dari HP	Bagaimana perasaan anda ketika tidak memegang smartphone?
2	Interaksi sosial	Bagaimana komunikasi anda dengan teman dan keluarga?

3	Biaya untuk penggunaan smartphone	Seberapa besar biaya untuk penggunaan smrtphone?
4	Penggunaan waktu	Berapa banyak waktu yang anda gunakan dalam sehari untuk menggunakan smartphone?

b) Tahap Kedua

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

(1) Latihan relaksasi

Konselor menggunakan suara sangat tenang, lembut, dan menyenangkan untuk mengajarkan relaksasi otot progresif. Konseli diminta untuk membuat gambaran yang sebelumnya situasi santai seperti duduk di tepi danau atau berjalan di taman yang indah. Merupakan hal penting bahwa konseli mencapai kondisi ketenangan dan kedamaian. Konseli diinstruksikan untuk berlatih relaksasi baik sebagai bagian dari prosedur desensitisasi sistematis dan juga di luar sesi setiap hari.

(2) Pengembangan hirarki kecemasan

Konselor membuat sebuah daftar peringkat dari situasi yang menimbulkan peningkatan derajat kecemasan atau penghindaran. Hirariki ini diatur dalam urutan dari situasi terburuk, konseli bisa membayangkan ke situasi yang membangkitkan sedikit kecemasan.

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah gangguan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien :

- a) Memilih tipe hirarki
- b) Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
- c) Mengidentifikasi butir-butir hirarki dengan menggunakan metode
- d) Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e) Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir control
- f) Menjelaskan tujuan meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan
- g) Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- h) Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

1. Desensitisasi yang tepat

Proses desensitisasi dimulai dengan konseli mencapai relaksasi lengkap dengan mata tertutup. Sebuah adegan netral disajikan dan konseli diminta untuk membayangkan hal itu. Jika konseli tetap santai ia diminta untuk membayangkan sedikit kecemasan membangkitkan adegan pada hirarki situasi yang telah dikembangkan. Konselor bergerak progresif atas hirarki sampai konseli menunjukkan ia sedang mengalami kecemasan, pada saat

diakhiri. Relaksasi kemudian diinduksi lagi dan adegan ini diperkenalkan kembali lagi sampai kecemasan yang muncul menjadi berkurang terhadap adegan atau pengalaman itu.

Sesi berakhir ketika konseli mampu tetap dalam keadaan rileks sambil membayangkan adegan yang dulunya paling mengganggu dan menimbulkan kecemasan. Inti dari desensitisasi sistematis diulang eksposur dalam imajinasi untuk membangkitkan situasi kecemasan tanpa mengalami konsekuensi negatif.

## 2. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Merupakan komponen penting dari kesuksesan desensitisasi sistematis yaitu konseli dapat berlatih teknik ini setiap hari. Secara bertahap, mereka mengekspos diri mereka sendiri untuk situasi kehidupan sehari-hari sebagai cara lanjutan untuk mengelola kecemasan mereka. Konseli akan aman jika menerapkan teknik-teknik ini ketika situasi kecemasan itu bangkit lagi dalam kehidupan sehari-hari setelah sesi konseling berakhir.

Berdasarkan uraian pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa 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.

## 2. Perilaku *Nomophobia*

### a. Pengertian Perilaku *Nomophobia*

Hardianti (2016) mengemukakan bahwa *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* yang tidak ada didekatnya.

Pendapat serupa diungkapkan Fadhilah (dalam Kurniawati et al., 2024) yang menjelaskan bahwa *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang artinya adalah perasaan cemas atau tidak nyaman dikarenakan *smartphone* berada diluar jangkauan, hal ini dianggap sebagai fobia di zaman sekarang ini dengan buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*.

Menurut Tripa (2019) Inti dari orang yang terkena *nomophobia* adalah merasa gelisah, khawatir, takut jika jauh berada dari *smartphonenya*. Jika baterainya habis, maka merasa ada panggilan untuknya, selalu memeriksa *whatappsnya*. bahkan kadang selesai dari shalat, langsung yang diperiksa adalah *smartphone* nya.

Sedangkan menurut Mulyana dan Widyastuti (dalam Riyanti et al., 2022) *Nomophobia* merupakan ketakutan dan kecemasan yang terjadi ketika tidak ada kontak akses terhadap ponselnya. *Nomophobia* tidak hanya sekedar cemas atau takut karena tidak membawa *smartphone*, tetapi ketakutan dan kecemasan karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas maka *nomophobia* adalah penyakit atau gangguan yang dialami individu berupa ketergantungan yang berlebihan atau kecemasan karena jauh dari smartphonena.

#### **b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia***

Yuwanto (dalam Roseliyani, 2019) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan ponsel atau sering disebut *nomophobia* antara lain:

- 1) Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Tingkat *sensation seeking* (tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang rutin), harga diri yang tinggi, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi dan efek ekspektasi yang tinggi.
- 2) Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan fasilitasnya.

- 3) Faktor situasional terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang.
- 4) Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan ponsel sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak bersama orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

Menurut Bianchi, A., & Philips (2005) beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* diantaranya:

- 1) Gender (Jenis kelamin)

Pada hasil riset dari Bianchi dan Philip menyatakan yang rentan terhadap pemanfaatan teknologi adalah laki-laki. Fungsi akses terhadap perkembangan teknologi dan sosialisasi juga berhubungan dengan perbedaan gender.

- 2) Harga diri

Harga diri didefinisikan sebagai evaluasi yang memiliki kestabilan

relatif, yang memungkinkan seseorang untuk memelihara dan berkuasa mengendalikan diri. Pandangan dan identitas diri memiliki kaitan dengan self esteem. Seseorang dengan pandangan negatif memiliki rasa cenderung yang tinggi ketika berusaha memperoleh kepastian. Oleh sebab itu smartphone memiliki fungsi sebagai pemberi kesempatan kepada individu agar mampu menghubungi setiap saat. Inilah yang menjadi penyebab menggunakan smartphone secara berlebihan.

### 3) Usia

Seseorang yang muda dinilai mudah untuk memainkan smartphone daripada orang dewasa. Hal ini terjadi karena perbedaan ketertarikan keduanya terhadap teknologi baru yang diproduksi.

### 4) Extraversion

Ekstraversi pada umumnya suka mengambil resiko, sangat membutuhkan kegembiraan, dan impulsif. Mereka cenderung berusaha menggali situasi sosial, sehingga lebih rentan dengan masalah yang ditimbulkan dari penggunaan smartphone. Pengaruh teman sebaya menjadi lebih rentan dengan ekstraversi, yang dibuktikan pada studi sebelumnya.

### 5) Neurotisme

Neurotisme yang tinggi terindikasi dengan murung, kekhawatiran, sering depresi, dan kecemasan. Bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan dan terlalu emosional.

Selain faktor di atas, faktor lain yang mampu mempengaruhi kecenderungan nomophobia yaitu tingkat *self-esteem*. Menurut Lawrence (dalam Fitriana dkk, 2023) faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, neurotisme, dan *self-esteem* memiliki peran dalam mempengaruhi kecenderungan nomophobia. Aspek-aspek dari *self-esteem* yang memengaruhi kecenderungan nomophobia meliputi kesulitan dalam berinteraksi, merasa dekat dengan orang lain, dan kepercayaan pada orang lain. *Self esteem* merujuk pada penilaian individu terhadap diri mereka sendiri dalam mengubah atau mengembangkan keterampilan sosial, fisik, dan akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab nomophobia diantaranya faktor dalam diri, meliputi kontrol diri, harga diri dan lain-lain, faktor sosial, faktor eksternal dan ada faktor situasional.

### **c. Ciri-Ciri Perilaku *Nomophobia***

Beberapa ciri-ciri orang terindikasi perilaku *Nomophobia* menurut Gezgin, dkk (dalam Vijnanamaya & Ambarini, 2023) adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa hampa jika tidak ada ponsel.
- 2) Selalu memeriksa telepon genggamnya seperti orang yang obsesif.
- 3) Merasa kehilangan saat kehabisan baterai.
- 4) Merasa takut jika lupa meletakkan ponselnya disuatu tempat dan tidak bisa ditemukan.

Pendapat lain ditambahkan Sudarji (2018) yang menjelaskan bahwa beberapa aspek indikasi dari *nomophobia* antara lain:

- 1) Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), merujuk pada perasaan kehilangan ketika tiba-tiba apabila jaringan komunikasi terputus
- 2) Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), merujuk pada perasaan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat terhubung dengan media sosial
- 3) tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), merupakan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya
- 4) menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*), merupakan perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang ada pada *mobile phone* dari pada berinteraksi dengan dunia nyata yaitu lingkungan yang ada disekitarnya.

Sedangkan menurut ciri *nomophobia* menurut Bragazzi & Del Puente (2014) adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, memiliki satu atau lebih perangkat, serta selalu membawa pengisi daya
- 2) Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan ponsel, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya

pulsa/data seluler. Sesering mungkin mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara)

- 3) Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima (David Laramie menyebut kebiasaan itu sebagai “*Ringxiety*”-dering dan kecemasan)
- 4) Memastikan ponselnya selalu diaktifkan (24 jam) dan tidur dengan ponsel berada ditempat tidur
- 5) Saat interaksi sosial tatap muka (secara langsung) menyebabkan kecemasan dan stres, individu tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi
- 6) Menghutang atau mengeluarkan biaya yang lebih besar dari penggunaan ponsel (pulsa, data seluler, dan pembelian smartphone yang mahal).

Pendapat serupa juga dipaparkan oleh Pradana (2016) yang menyatakan bahwa karakteristik kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut :

- 1) Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih gadget, dan selalu membawa *charger*.
- 2) Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.

- 3) Selalu melihat dan mengecek layar telepon selular untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selularnya bergetar atau berbunyi.
- 4) Tidak pernah mematikan telepon selular dan selalu sedia 24 jam.
- 5) Lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka.
- 6) Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat maka ciri-ciri perilaku *nomophobia* adalah menghabiskan banyak waktu dengan ponselnya, sering merasa cemas apabila jauh dari ponselnya, perasaan kehilangan ketika tiba-tiba apabila jaringan komunikasi terputus (*not being able to communicate*), perasaan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat terhubung dengan media sosial (*losing connectedness*), perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya (*not being able to access information*), perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang ada pada *mobile phone* dari pada berinteraksi dengan dunia nyata yaitu lingkungan yang ada disekitarnya (*giving up convenience*)

## **B. Kerangka Berfikir**

Pada kehidupan sehari-hari, ketersediaan smartphone merupakan kebutuhan pokok untuk manusia, khususnya bagi pada remaja. Smartphone memberikan segalanya yang membuat penggunaannya mengalami berbagai dampak yang

akan dialami. Salah satu dampak negatifnya yaitu menyebabkan kemalasan dan berkurangnya aktifitas sosial bagi siswa. Durasi waktu yang ideal dalam penggunaan smartphone sehari-hari yaitu tidak lebih dari 8jam/hari. Apabila lebih dari itu maka dapat disebut kecanduan smartphone. Kecanduan smartphone ini dapat disebut nomophobia. *Nomophobia* dapat diartikan “*No Mobile phone Phobia*”. Kecemasan apabila jauh dari ponselnya. Meningkatnya nomophobia siswa akan berdampak buruk pada pembelajaran disekolah. Perilaku siswa yang mengalami nomophobia jika dibiarkan saja akan berpengaruh terhadap kehidupannya, mulai dari pribadi, sosial, belajar, dan karirnya dimasa yang akan datang.

Oleh karena itu perlu strategi khusus untuk membentuk perilaku baru, salah satu yang dapat diberikan yaitu dengan teknik Desentisasi Sistematis. Konseling kelompok teknik Desentisasi Sistematis dapat membantu siswa dalam mengatur aktivitasnya sehari-hari yang lebih produktif dan mampu mengontrol penggunaan smartphone yang berlebih. Dengan teknik ini diharapkan siswa mampu mengubah perilaku negatif dan menciptakan perilaku baru yang lebih positif dan bermanfaat bagi para siswa. Berdasarkan uraian di atas maka konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis diharapkan mampu untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas 11 jurusan TKR di SMK Negeri 1 Wonoasri.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori diatas, maka dapat dirumuskan suatu hipotesis, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan melalui hipotesis baru berdasarkan teori dan belum menggunakan fakta. Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ha : Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk merubah perilaku nomophobia siswa Kelas XI SMK N 1 Wonoasri”
- Ho : Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif untuk merubah perilaku nomophobia siswa Kelas XI SMK N 1 Wonoasri

