

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan zaman, teknologi digital terus berkembang pesat dan semakin diminati, terutama oleh pengguna *smartphone*. Temuan penelitian Fadhillah dkk. (2021) menunjukkan bahwa mengakses internet lebih mudah dilakukan melalui *smartphone* karena dianggap lebih praktis dan menyediakan berbagai fasilitas aplikasi berbasis internet yang lebih mudah digunakan dibandingkan komputer, laptop, tablet, atau perangkat elektronik lainnya. Karena itu, pengguna *smartphone* cenderung memanfaatkannya untuk berkomunikasi, bekerja, dan belajar secara mudah serta praktis berkat kelebihan yang ditawarkan. Namun hal itu juga perlu diimbangi dengan adanya kebijakan dalam penggunaan *smartphone* agar individu terhindar dari dampak negatif dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti terjadinya kecanduan pada *smartphone*.

Dilansir databok (dalam Khakim, 2023), pengguna *smartphone* di Indonesia menempati peringkat keempat di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Jumlah pengguna *smartphone* mencapai 170,4 juta orang atau 61,7% dari total populasi. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pada periode 2021-2022 terjadi peningkatan jumlah pengguna internet yang setara dengan pengguna *smartphone*, yaitu sebanyak 210,03 juta orang. Jumlah ini meningkat sebesar 6,78% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 196,7 juta,

sehingga tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai 77,02%. Dilihat dari segi usia, kelompok usia 13-18 tahun memiliki tingkat penetrasi tertinggi dengan 99,16%, disusul kelompok usia 19-34 tahun sebesar 98,64%, kemudian usia 35-54 tahun sebesar 87,30%. Untuk usia 5-12 tahun, tingkat penetrasinya sebesar 62,43%, sedangkan kelompok usia 55 tahun ke atas memiliki tingkat penetrasi internet terendah, yaitu 51,73%.

Survei tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling sering menggunakan *smartphone*. Mereka cenderung lebih menikmati menggunakan ponsel atau menjelajahi dunia maya dibandingkan memperhatikan lingkungan sekitarnya. Kebiasaan ini bisa menyebabkan ketergantungan pada *smartphone*, salah satunya ditunjukkan oleh kondisi yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia* atau ketakutan terhadap tidak memiliki akses ke ponsel, adalah kecemasan atau rasa tidak nyaman karena jauh dari kontak dengan ponsel. Kondisi ini dianggap sebagai bagian dari masyarakat digital dan virtual yang terkini, yang merujuk pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup, atau penderitaan akibat tidak adanya kontak dengan ponsel (Kanmani, 2017).

Davie dan Hilber (2017) menjelaskan bahwa kecanduan ponsel yang sering disebut *nomophobia* adalah salah satu bentuk kecanduan digital yang baru muncul, sehingga kurang banyak penelitian yang dilakukan dibandingkan bentuk kecanduan digital lainnya seperti kecanduan internet. Ramaita dkk. (2019) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di era modern yang semakin tinggi bisa menjadi masalah, karena pengguna tidak

dibatasi dalam waktu penggunaan, yang berujung pada ketergantungan. Selain itu, Widyastuti dan Muyana (2018) menjelaskan bahwa penggunaan ponsel merupakan kebiasaan yang umum bagi banyak orang, namun tanpa disadari, penggunaan yang terlalu intens bisa menimbulkan dampak negatif, terutama dalam bentuk *nomophobia*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di sekolah, didapatkan fenomena *nomophobia* di kalangan siswa SMK Negeri 1 Jiwan yang mulai terlihat ketika siswa menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada perangkat ponsel mereka. Seperti kecemasan yang membuat tidak fokus belajar, mengabaikan tugas sekolah dan kurangnya interaksi sosial secara langsung karena terlalu fokus pada perangkat ponsel. Sebagai bentuk pencegahan, sekolah telah menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan ponsel selama kegiatan pembelajaran dan memberikan edukasi terkait literasi digital. Namun, upaya tersebut sering kali belum berjalan secara optimal dikarenakan kurangnya pengawasan yang konsisten dan program yang hanya bersifat teoritis sehingga dampaknya terbatas.

Kanmani dkk. (2017) menjelaskan bahwa *nomophobia* umumnya bisa dikenali melalui beberapa ciri seperti selalu membiarkan ponsel menyala, terus-menerus memeriksa pesan atau menelepon, membawa ponsel ke mana pun pergi, menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat, serta kesulitan untuk berinteraksi langsung dengan orang lain. Dalam kasus yang lebih parah, seseorang juga bisa mengalami gejala fisik seperti merasa panik, sesak napas, gemetar, berkeringat, jantung berdebar cepat, dan rasa

nyeri di beberapa bagian tubuh ketika ponsel tidak bisa digunakan. Selain itu, menurut Chusna (dalam Febriana & Mariyana, 2020), penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol pada remaja dapat menyebabkan penurunan hasil belajar dan kemampuan berinteraksi sosial.

Salah satu jenis layanan konseling yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* adalah konseling kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Muyana (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri berhasil mengurangi kecenderungan *nomophobia* di antara remaja. Studi lain yang dilakukan oleh Sartika dan tim (2022) menyoroti pentingnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok untuk menangani masalah *nomophobia* pada siswa. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu metode yang efektif untuk mengatasi masalah *nomophobia*. Meski konseling kelompok memiliki manfaat yang baik dalam mengurangi kecenderungan *nomophobia*, masih terdapat beberapa hasil yang belum optimal, dan memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Dengan demikian, sangatlah penting untuk meneruskan penelitian yang dapat mengembangkan metode baru atau mengintegrasikan teknik yang telah ada, sehingga intervensi terhadap *nomophobia* dapat menjadi lebih efektif dan komprehensif.

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah *motivational interviewing* dalam bentuk konseling kelompok sebagai bentuk keterbaruan.

Motivational interviewing dikenal juga sebagai wawancara motivasi. Istilah motivasi dipilih karena konsep ini menjadi dasar dalam proses perubahan perilaku, sedangkan wawancara merujuk pada cara konselor berkomunikasi dengan konseli secara empatik, tidak menghakimi, serta terbuka. Menurut Mulawarman & Afriwilda (2020), pendekatan ini menekankan tanggung jawab individu dan menggunakan proses konseling yang mendorong untuk bekerja sama menghasilkan alternatif solusi dalam mengatasi perilaku yang bermasalah. Ayuningtias dkk (2023) menemukan bahwa pendekatan *motivational interviewing* bisa diaplikasikan dalam bentuk kelompok, sehingga memberikan manfaat seperti adanya dukungan dari sesama, mengurangi rasa malu serta isolasi melalui identifikasi kelompok.

Berdasarkan permasalahan di atas dan berbagai penelitian relevan yang telah disebutkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian intervensi konseling dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Motivational Interviewing* Untuk Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan”.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu meluas dalam pembahasan, maka masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah :

1. Masalah penelitian ini dibatasi pada efektivitas konseling kelompok *motivational interviewing* untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia*.

2. Subjek pada penelitian ini yaitu pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun tahun pelajaran 2024/2025 (Semester Genap).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah konseling kelompok *motivational interviewing* efektif untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok *motivational interviewing* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini ialah dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam penerapan layanan konseling kelompok *motivational interviewing* untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi siswa

Meningkatkan kesadaran siswa terhadap kecenderungan *nomophobia* beserta dampaknya. Selain itu juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola penggunaan *smartphone* dan mengurangi ketergantungan.

b. Bagi guru BK

Menambah variasi teknik konseling, memperkuat efektivitas layanan bimbingan konseling di sekolah, serta mendapatkan pendekatan praktis dan terstruktur untuk membantu siswa mengatasi terhadap kecenderungan *nomophobia*.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan kajian lebih mendalam mengenai efektivitas konseling kelompok *motivational interviewing* untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* di berbagai konteks lain, seperti jenjang pendidikan yang berbeda, lingkungan sosial yang beragam, atau perbedaan karakteristik individu.

F. Definisi Operasional Variabel

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Motivational Interviewing* Untuk Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan”.

Variabel bebas dalam penelitian yaitu konseling kelompok *motivational interviewing*, dan variabel terikat yaitu kecenderungan *nomophobia*.

1. Konseling kelompok *Motivational Interviewing*

Konseling kelompok *motivational interviewing* adalah bentuk layanan yang diberikan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mereka mencari solusi masalah secara bersama-sama, bertujuan memberikan dorongan agar konseli dapat memunculkan motivasi dalam diri serta diharapkan dapat berubah ke arah yang lebih baik dan mencapai tujuan yang diinginkan, melalui empat tahapan yaitu (1) *engagement*, membangun hubungan yang hangat dan penuh empati untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan di antara anggota kelompok. (2) *focusing*, di mana konselor membantu menentukan fokus utama diskusi, seperti masalah kecenderungan *nomophobia*, agar arah konseling lebih terarah. (3) *evoking*, yaitu mendorong anggota untuk mengeksplorasi ambivalensi mereka terhadap perubahan dengan memunculkan alasan dan motivasi untuk mengurangi kecenderungan tersebut. (4) *planning*, di mana anggota kelompok, dengan bimbingan konselor, merumuskan rencana konkret dan langkah-langkah praktis untuk mengurangi penggunaan ponsel secara berlebihan. Konseling kelompok *motivational interviewing* ini dilakukan 3 kali pertemuan dengan durasi 60 menit.

2. *Nomophobia*

Nomophobia adalah kondisi yang dirasakan individu sebagai dampak negatif dari ketergantungan terhadap teknologi *smartphone*, dan menjadi bentuk fobia baru yang muncul seiring dengan semakin eratnya hubungan manusia dengan perangkat digital di mana seseorang merasa takut atau cemas secara berlebihan ketika berjauhan atau tidak dapat menggunakan ponselnya dikarenakan berbagai alasan, seperti kehabisan baterai, tidak ada sinyal, atau tidak tersambung dengan internet. Indikator atau ciri – ciri dari pribadi yang memiliki kecenderungan *nomophobia* meliputi kecemasan saat terputus dari komunikasi melalui smartphonanya, ketakutan ketika kehilangan koneksi, takut tidak dapat atau ketinggalan informasi, kecemasan ketika kehilangan kesenangan dalam menggunakan *smartphone*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuisisioner skala *nomophobia* atau disebut juga *nomophobia Questionnaire* (NMP-Q).