

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Kecenderungan *Nomophobia*

a. Pengertian *Nomophobia*

Gezgin dkk. (2018) menyebutkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut dan cemas yang dirasakan seseorang ketika terpisah dari ponsel atau *smartphone*, yang dianggap sebagai salah satu dampak negatif dari penggunaan teknologi di masa kini.

Achmad (2024) menjelaskan bahwa *nomophobia* atau "*no mobile phone phobia*" (NMP) adalah perasaan takut dan cemas yang muncul ketika seseorang terpisah dari perangkat gadget-nya atau tidak bisa menggunakan gadget tersebut. Hal ini bisa terjadi karena baterai habis atau tidak adanya akses ke jaringan internet.

King, dkk (2010) menjelaskan bahwa *nomophobia* dianggap sebagai masalah yang muncul di era modern, yakni kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Ini merupakan ketakutan berlebihan terhadap ketidakterhubungan dengan teknologi.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka diketahui bahwa kecenderungan *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.

b. Faktor Penyebab *Nomophobia*

Menurut Bianchi & Philip (dalam Safira, 2021) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut :

1) Jenis kelamin

Kaitannya dengan penggunaan teknologi baru menunjukkan perbedaan antara jenis kelamin, yaitu laki-laki cenderung memiliki sikap lebih positif terhadap penggunaan teknologi baru dibandingkan perempuan. Dalam hal ini, laki-laki lebih sering berlebihan dalam penggunaan internet dan komputer dibandingkan perempuan.

2) Usia

Orang tua cenderung memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk menggunakan teknologi baru dibandingkan dengan generasi muda. Hal ini terjadi karena secara umum, orang tua memiliki sikap yang kurang positif terhadap penggunaan berbagai teknologi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka lebih sedikit menggunakan perangkat teknologi seperti ponsel atau *smartphone*.

3) Harga Diri

Harga diri adalah cara seseorang memandang diri sendiri, yang tergantung pada hubungan dengan orang lain. Orang dengan harga diri rendah sering merasa tidak percaya diri atau tidak aman, sehingga cenderung menghindari situasi sulit. Untuk merasa lebih nyaman atau menghindari masalah, mereka mungkin menggunakan ponsel atau *smartphone* terlalu sering. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan biasanya berhubungan dengan harga diri yang rendah

4) Ekstroversi

Individu yang memiliki sifat ekstroversi cenderung terlibat dalam perilaku aktif, karena jenis kepribadian ini memotivasi seseorang untuk cari sensasi. Orang dengan kepribadian ekstroversi lebih rentan mengalami masalah penggunaan *smartphone*. Hal ini terjadi karena mereka lebih suka mencari interaksi sosial, sehingga memiliki lingkaran teman dan jaringan sosial yang lebih luas. Kondisi ini bisa meningkatkan penggunaan *smartphone* pada individu ekstroversi, dan jika tidak terkontrol, bisa berkembang menjadi *nomophobia*.

5) Neurotisme

Perasaan takut, cemas, sedih, atau bahkan depresi yang sering dialami seseorang bisa menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat neurotisme yang tinggi. Orang dengan

neurotisme tinggi biasanya mudah bereaksi berlebihan terhadap berbagai situasi dan sulit merasa tenang setelah mengalami sesuatu, sehingga emosinya sering memicu reaksi yang kuat. Hal ini merupakan ciri khas dari seseorang dengan neurotisme tinggi, karena mereka umumnya sangat rentan terhadap dampak emosional ketika menghadapi kondisi tertentu.

Sedangkan Agusta (2016) mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan ponsel yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah sifat-sifat yang menggambarkan karakteristik individu. Faktor ini memiliki pengaruh yang paling besar dalam menyebabkan seseorang kecanduan menggunakan *smartphone*. Faktor internal terdiri dari tiga penyebab utama, yaitu kemampuan mengendalikan diri yang lemah, kecenderungan mencari sensasi yang tinggi, serta rasa percaya diri yang rendah. Faktor internal dianggap sebagai faktor dengan risiko tertinggi yang dapat mendorong seseorang untuk menjadi kecanduan terhadap *smartphone*.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional yang menyebabkan kecanduan *smartphone* adalah faktor yang menunjukkan kondisi psikologis seseorang. Hal yang ditekankan disini adalah siswa merasa lebih nyaman secara psikologis ketika menggunakan *smartphone*.

Faktor situasional ini menjadi faktor berisiko kedua yang menyebabkan seseorang tergantung pada *smartphone*.

3) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang menyebabkan ketergantungan terhadap *smartphone* adalah berbagai unsur dari luar individu yang memengaruhi pilihan untuk membeli telepon seluler. Aspek ini menjelaskan cara siswa dapat mengalami kecanduan akibat pengaruh besar media dalam mempromosikan *smartphone* dan fasilitas yang disediakan. Faktor eksternal ini merupakan faktor berisiko ketiga yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan terhadap *smartphone*.

4) Faktor Sosial

Faktor sosial yang menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* adalah unsur yang mencerminkan kebutuhan siswa akan interaksi sosial. Faktor sosial ini menggambarkan bagaimana interaksi sosial dapat memengaruhi individu sehingga mereka mengalami kecanduan terhadap *smartphone*. Faktor sosial adalah faktor berisiko keempat yang menyebabkan individu terjebak dalam kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas diketahui bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan fenomena psikologis yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti jenis kelamin, usia, kepribadian (ekstroversi dan

neurotisme), harga diri, kontrol diri, dan *sensation seeking*, maupun faktor eksternal seperti situasi psikologis individu, kebutuhan interaksi sosial, serta pengaruh media dan kemudahan akses teknologi yang semuanya memperkuat ketergantungan individu terhadap ponsel dalam kehidupan sehari-hari.

c. Ciri - Ciri Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Puente (2014) Menjelaskan beberapa indikator utama yang disebutkan dalam penelitiannya mengenai ciri-ciri *nomophobia*, yaitu antara lain:

- 1) Secara teratur menggunakan telepon seluler dan menghabiskan waktu yang cukup lama di hadapannya, memiliki satu atau lebih gadget, serta selalu membawa power bank.
- 2) .Merasa khawatir dan tegang saat membayangkan kehilangan ponsel, saat ponsel tidak berada di dekatnya, saat tidak bisa digunakan karena masalah sinyal, baterai yang habis, kehabisan pulsa, serta berusaha menghindari sebisa mungkin lokasi dan keadaan di mana pemakaian ponsel tidak diperbolehkan.
- 3) Melihat layar ponsel untuk mengetahui apakah ada pesan atau panggilan yang masuk (kebiasaan yang disebut sebagai “*ringxiety*” – gabungan kata dari *ringer* dan *anxiety*).
- 4) Memastikan ponsel tetap aktif sepanjang waktu, termasuk saat tidur dengan perangkat di ranjang.

- 5) Mengalami interaksi langsung yang terbatas dengan orang lain dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan; lebih suka berkomunikasi melalui ponsel.
- 6) Menimbulkan hutang atau biaya besar akibat penggunaan telepon seluler.

Sedangkan ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* menurut Hidayatullah (2020) yaitu antara lain:

- 1) *Not being able to communication*, yaitu tidak dapat memanfaatkan *smartphone* untuk berkomunikasi. Hal ini juga terjadi saat merasakan kesedihan akibat terputusnya hubungan dengan orang lain, merasakan kecemasan ketika tidak dapat menggunakan aplikasi atau fitur *smartphone*, dan merasa gelisah saat tidak bisa menghubungi atau dihubungi oleh orang lain.
- 2) *Losing connectedness*, yaitu tidak dapat mengakses apa pun akibat kehilangan sambungan. Secara khusus, masalah ini juga timbul ketika seseorang mengalami ketidaknyamanan karena kehilangan koneksi saat jaringan tidak tersedia dan saat daya baterai habis (selalu membawa power bank), merasa kehilangan jati diri di media sosial secara berlebihan, serta merasakan kecemasan saat berkomunikasi secara langsung.
- 3) *Not being able to acces information*, yaitu pengguna mengalami tantangan dalam mendapatkan informasi menggunakan *smartphone*, terutama saat mereka merasa tidak nyaman akibat

kehilangan kesempatan untuk mengakses informasi melalui perangkat tersebut. Mereka juga merasa kecewa karena tidak dapat memperoleh informasi hanya karena tidak bisa mengaksesnya melalui *smartphone*, serta merasa cemas dan terus berusaha mencari informasi lewat *smartphone* meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengaksesnya.

- 4) *Giving up convenience* yaitu perasaan menyerah karena kehilangan rasa nyaman yang diperoleh melalui penggunaan *smartphone*. Aspek ini juga muncul ketika seseorang terlalu terpaku pada ponsel hingga lupa memperhatikan hal-hal di sekitarnya, serta merasa tertekan ketika ada aturan yang melarang penggunaan *smartphone*.

Sementara Dewey (2016) mengemukakan ciri-ciri *nomophobia* sebagai berikut :

- 1) Keasyikan ters – menerus dengan *smartphone* seperti memeriksa *smartphone*, pemberitahuan atau teks meskipun tidak ada bunyi dering dan getaran
- 2) Menggunakan *smartphone* setiap waktu.
- 3) Merasa kehilangan atau terpisah dengan *smartphone*, sehingga menyebabkan gejala seperti : perasaan khawatir, gelisah, sedih, bergetar, berkeringat, tekanan darah yang tinggi, rasa kesunyian dan serangan kecemasan.

- 4) Menghabiskan waktu lebih dari tujuh jam setiap hari dengan *smartphone*.
- 5) Individu tersebut secara sosial tidak aktif dan lebih memilih untuk bermain dengan *smartphone*-nya.
- 6) Menyimpan baterai tambahan, membawa pengisi daya dan mengisi daya di lokasi yang tidak pantas.
- 7) Memanfaatkan *smartphone* untuk meredakan perasaan negatif atau saat berada dalam kondisi yang kurang tepat.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa ciri – ciri dari pribadi atau individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* yaitu meliputi mengalami kecemasan saat terputus dari komunikasi melalui *smartphon*enya, ketakutan ketika kehilangan koneksi, takut tidak dapat atau ketinggalan informasi, kecemasan ketika kehilangan kesenangan dalam menggunakan *smartphone*.

2. Konseling Kelompok *Motivational Interviewing*

a. Pengertian Konseling Kelompok *Motivational Interviewing*

Rasimin dan Hamdi (2021) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk dari layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan 4-8 konseli dan bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok. Tujuannya adalah untuk memudahkan proses perkembangan dan pertumbuhan seseorang secara preventif maupun sebagai bentuk penyembuhan.

Menurut Yepi (2022), *motivational interviewing* adalah metode wawancara yang dilakukan konselor kepada konseli dengan tujuan memberikan dorongan agar muncul motivasi intrinsik yang selama ini terhambat. Teknik ini lebih berfokus pada konseli untuk membantu mereka mengeksplorasi dan mengatasi keraguan dalam mengubah perilaku ke arah yang lebih positif.

Mulawarman & Afriwilda (2020) *motivational interviewing* atau disingkat MI, dikembangkan sebagai pendekatan yang intuitif untuk menghadapi ketidakjelasan atau penolakan dalam proses konseling terhadap para pecandu. Pendekatan ini bertujuan untuk membangkitkan motivasi yang ada secara alami dalam diri seseorang, sehingga ia lebih menyadari perilaku yang tidak cocok dengan kebutuhan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *motivational interviewing* merupakan bantuan layanan yang diberikan kepada siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam membantu dan mencari alternatif penyelesaian masalah secara bersama-sama. dan pendekatan ini diberikan untuk memunculkan motivasi intrinsik konseli yang selama ini terhambat, dengan tujuan berubah ke arah maju dan mencapai tujuan.

b. Tujuan Konseling Kelompok *Motivational Interviewing*

Menurut Yepi (2022) tujuan dari teknik *motivational interviewing* adalah untuk menemukan dan memperkuat motivasi konseli dalam mencapai perubahan yang diinginkan, serta membantu konseli tetap konsisten dengan diri sendiri.

Sedangkan dalam Mulawarman & Afriwilda (2020) menjelaskan tujuan utama dari konseling *motivational interviewing* (MI) adalah membangkitkan motivasi batin seseorang dan meningkatkan partisipasi mereka dalam tindakan yang diambil. Diharapkan konselor mampu membantu klien menginternalisasi motivasi tersebut untuk melakukan perubahan, dengan cara mengubah tekanan dari luar menjadi nilai atau tujuan yang personal. Tujuan dari wawancara motivasi adalah menggerakkan keinginan batin seseorang untuk berubah melalui pembicaraan tentang perubahan, sehingga perubahan yang terjadi muncul dari keinginan pribadi, bukan karena tekanan dari pihak luar.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut diketahui bahwa tujuan utama dari pendekatan *motivational interviewing* adalah bertujuan untuk membantu konseli mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi terhadap perubahan perilaku dengan membangkitkan motivasi intrinsik, meningkatkan keterlibatan diri, menginternalisasi dorongan perubahan dari tuntutan eksternal menjadi nilai pribadi, serta memunculkan *change talk* agar konseli

mampu melakukan perubahan berdasarkan keinginan dan kesadaran dari dalam dirinya sendiri.

c. Tahapan Konseling Kelompok *Motivational Interviewing*

Mulawarman & Afriwilda (2020) menjelaskan mengenai tahapan dalam konseling kelompok *motivational interviewing* yaitu sebagai berikut :

1) Tahap 1 Membangun Keterlibatan (*Enganging*)

Melibatkan konselor dalam hubungan kerja yang bersifat kolaboratif. Keterlibatan ini bisa muncul dalam waktu singkat atau memerlukan waktu lebih lama untuk terbentuk dan terjaga, tergantung pada sejauh mana seseorang merasa nyaman dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling. Keterlibatan ini merupakan faktor yang mendorong setiap layanan yang baik dan menjadi dasar dari hubungan dalam *motivational interviewing*. Dalam hal ini, keterlibatan bersifat dua arah, yaitu cara konselor merasa mampu yang berdampak pada hubungan antara konselor dan konseli.

2) Tahap 2 Merumuskan Tujuan (*Focusing*)

Tahap *engaging* atau keterlibatan merupakan bagian penting dalam proses kedua dari *motivational interviewing*, yaitu *focusing*. Meskipun kedua tahap ini saling terkait, cara kerjanya berbeda. Perasaan terlibat yang muncul dari konselor selama proses konseling atau psikoterapi dapat terlihat dari

suasana percakapan antara konselor dan konseli yang lebih hidup, meski belum tentu memiliki tujuan atau isi yang jelas. Aspek fokus dalam *motivational interviewing* sebenarnya berkaitan dengan proses menentukan dan mempertahankan arah. Proses memfokuskan diri dalam *motivational interviewing* berarti mencari serta menemukan tujuan dan arah tertentu yang ingin dicapai.

3) Tahap 3 Membangkitkan Motivasi (*Evoking*)

Di dalam tahap *evoking* atau membangkitkan motivasi, kita fokus pada persiapan untuk melakukan perubahan. Saat berjalan menuju perubahan tersebut, kita akan menghadapi kondisi yang disebut ambivalensi. Ambivalensi selalu mendorong seseorang untuk bergerak ke dua arah yang bertentangan sekaligus. Semakin kita memilih satu jalur, semakin jelas pula konsekuensinya, begitu pula dengan pilihan lainnya. Perasaan tidak nyaman yang timbul akibat ambivalensi ini dapat membuat seseorang berhenti berpikir atau menyelesaikan masalah, padahal masalah tersebut sebenarnya tidak bisa diperbaiki.

4) Tahap 4 Merencanakan Perubahan (*Planning*)

Ketika motivasi konseli sudah mencapai tingkat siap berubah, mereka mulai berpikir lebih seimbang dan lebih aktif mengajukan pertanyaan tentang kapan serta bagaimana

melakukan perubahan, daripada terus mempertanyakan apakah dan mengapa harus berubah. Mereka mulai berpikir tentang langkah-langkah konkret yang bisa dilakukan dan membayangkan bagaimana rasanya bila perubahan itu berhasil terjadi. Pada tahap ini, seseorang biasanya mencari informasi dan nasihat mengenai langkah selanjutnya, baik dari profesional, teman, buku, atau sumber online. Proses perencanaan mencakup pembuatan komitmen untuk berubah dan menentukan rencana tindakan yang jelas dan spesifik.

Berdasarkan pendapat tersebut diketahui bahwa terdapat 4 tahapan dalam konseling kelompok *motivational interviewing* yaitu yang pertama tahap membangun keterlibatan (*Engaging*), tahap merumuskan tujuan (*Focusing*), tahap membangkitkan motivasi (*Evoking*), dan yang terakhir tahap merencanakan perubahan (*Planning*).

B. Kerangka Berpikir

Menurut Syahputri dkk (2023), kerangka berpikir merupakan dasar pemikiran dalam penelitian yang dirangkum dari berbagai fakta, observasi, serta tinjauan pustaka. *Smartphone* memberikan berbagai hal yang dapat memengaruhi pengguna, sehingga membuat mereka mengalami berbagai dampak yang berbeda. Salah satu dampak negatifnya yaitu menyebabkan kecanduan *smartphone* yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia*, atau ketergantungan berlebihan pada ponsel, menjadi masalah yang semakin

berkembang di kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah. Oleh karena itu perlu strategi khusus untuk membentuk perilaku baru, salah satu yang dapat diberikan yaitu dengan layanan konseling kelompok *motivational interviewing*.

Motivational Interviewing (MI) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan motivasi individu untuk melakukan perubahan melalui komunikasi empatik dan kolaboratif. Dalam konteks *nomophobia*, *motivational interviewing* dapat membantu siswa memahami dampak negatif ketergantungan ponsel serta meningkatkan keinginan mereka untuk mengurangi waktu penggunaan ponsel.

Pendekatan konseling kelompok memberikan keuntungan karena memungkinkan dinamika kelompok untuk saling mendukung dalam proses perubahan. Siswa dapat berbagi pengalaman dan saling menguatkan, yang berpotensi mempercepat proses pemahaman dan perubahan perilaku. Dalam konseling kelompok, *motivational interviewing* dapat diterapkan untuk menggali ambivalensi siswa terkait penggunaan ponsel dan membimbing mereka untuk membuat keputusan yang lebih sehat.

Kerangka berpikir ini mengarah pada pengujian apakah konseling kelompok *motivational interviewing* efektif dalam mengurangi kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa. Dengan penerapan layanan konseling kelompok *motivational interviewing*, diharapkan terjadi perubahan signifikan dalam tingkat kecenderungan *nomophobia* sebelum

dan setelah intervensi pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah "Konseling kelompok *motivational interviewing* efektif untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan.