

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi saat ini, *gadget* sangat berpengaruh dalam melakukan interaksi sosial seseorang, terutama untuk melakukan kontak sosial dan berkomunikasi menjadi sangat mudah. Hanya dengan menggunakan *gadget* seseorang dapat berinteraksi satu sama lain, karena kemajuan teknologi ini lah yang pada akhirnya memberikan beberapa dampak bagi para penggunanya (Marpaung, 2018). Penggunaan gadget dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu diteliti secara mendalam. Karena hal ini sangat berpengaruh terhadap mutu pendidikan di Indonesia terutama pada Generasi Z yang sangat mendominasi.

Setiawan (2016) seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol penggunaan *gadget* dapat menimbulkan kecanduan pada *gadget* serta menurunnya interaksi sosial di lingkungan. Seiring berjalannya waktu, banyak remaja sekarang yang lebih memilih sibuk dan asik dengan *gadget* saat berkomunikasi secara langsung dengan lawan bicaranya atau yang biasa disebut dengan fenomena *phubbing*. Al-Saggaf (2022) *phubbing* merupakan keterliban sesaat dengan ponsel pintar selama percakapan tatap muka dengan seseorang.

Fenomena *phubbing* kini mulai sering dijumpai di lingkungan sekolah, salah satunya ialah di SMK Gamaliel 1 Madiun. *Phubbing* mulai menjadi permasalahan yang cukup serius. Banyak siswa yang sibuk dengan gadget saat waktu istirahat, ketika belajar kelompok, bahkan saat guru sedang mengajar.

Kondisi ini menyebabkan interaksi sosial antar siswa menjadi berkurang, menimbulkan rasa diabaikan, serta berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial dan konsentrasi belajar. Mereka menganggap penggunaan ponsel di tengah interaksi sosial sebagai hal wajar dan lumrah, tanpa memahami bahwa perilaku tersebut dapat melukai perasaan orang lain atau membuat lawan bicara merasa tidak dihargai. Selain itu, belum banyak sekolah yang memiliki kebijakan atau program khusus untuk mengedukasi siswa mengenai dampak buruk *phubbing* terhadap hubungan sosial maupun proses pembelajaran.

Butler (dalam Kartikasari dkk., 2023) fenomena *phubbing* adalah gambaran dari dampak negatif kecanduan ponsel. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya komunikasi sosial, gangguan hubungan antar manusia, dan masalah kesejahteraan pribadi. Mereka akan cenderung lebih anti sosial dengan orang lain daripada harus keluar rumah untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. *Phubbing* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, sebagaimana yang dijelaskan oleh Chotpitayasonondh & Douglas (2018) yang menyatakan bahwasannya perilaku *phubbing* dapat disebabkan karena seseorang tersebut mengalami *Nomophobia*, *Interpersonal Conflict*, *Self Isolation*, dan *Problem Acknowledgement*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLP) di SMK Gamaliel 1 Madiun ditemukan beberapa perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh siswa yaitu pada saat jam pembelajaran berlangsung dan ketika jam istirahat. Pertama, pada saat jam pembelajaran, beberapa siswa di kelas dijumpai selalu bermain *smartphone* sepanjang pelajaran

dan saat diskusi kelompok siswa tersebut juga hanya bertugas untuk membacakan tanpa membantu temannya yang lain mengerjakan tugas diskusi karena sibuk dengan *smartphone*-nya. Perilaku lainnya yang dijumpai yaitu ketika guru menjelaskan materi pelajaran siswa tidak memperhatikan dan ketika ditanya siswa tetap asik memainkan *smartphone*-nya. Kedua, sering kali perilaku *phubbing* dijumpai pada saat jam istirahat berlangsung. Pada saat jam istirahat siswa hanya membeli *snack* kemudian kembali ke kelas dan hal yang dilakukan adalah masih dengan hal yang sama yaitu bermain *smartphone* dan tidak banyak interaksi atau percakapan yang dilakukan antar siswa tersebut.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan atau mengatasi perilaku *phubbing* dengan dibuktikan melalui beberapa penelitian diantaranya dilakukan Saputri et al., (2020) bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing*. Selanjutnya Putri & Siregar (2024) menyatakan melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode *brainstorming* dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa. Lebih lanjut dilakukan oleh Damayanti et al., (2024) bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku *phubbing* di SMK Gamaliel 1 Madiun yaitu peneliti menggunakan teknik *aversion therapy*, dimana teknik aversi bisa melibatkan penarikan penguatan positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman. Corey (2009) teknik aversi inilah yang digunakan para behavioris, karena teknik ini diansumsikan cukup memberikan

pengaruh pada perubahan tingkah laku konseli meski cara yang digunakan sedikit menekan guna menghindari konsekuensi terburuk agar klien tidak melakukan hal yang tidak diinginkan lagi. Pada *setting* yang lebih formal dan terapeutik, teknik aversi ini seringkali digunakan dalam penanganan berbagai tingkah laku maladaptif pada seseorang.

Pengkondisian aversi merupakan teknik yang digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan cara meningkatkan kepekaan konseli agar dapat mengamati respons pada stimulus yang diinginkannya dengan kebalikan stimulus tersebut (Suranata dkk., 2022). Dalam penggunaan prosedur aversi ini dengan mengasosiasikan metode penjenjuran yang melibatkan pemberian stimulus berulang hingga siswa merasa jenuh dan mulai mengurangi perilaku *phubbing* tersebut serta memberikan gambaran dampak buruk dari tindakan perilaku *phubbing* pada konseli, dengan tujuan membentuk tingkah laku baru pada individu agar sesuai dengan aturan yang ada. Maka diharapkan dengan penerapan prosedur aversi pada penanganan perilaku *phubbing* pada konseli akan dapat teratasi dengan optimal. Pemberian layanan ini dilakukan dengan konseling kelompok, dimana siswa dapat memahami mengenai perilaku *phubbing* dengan saling berinteraksi satu sama lain dalam dinamika kelompok.

Kurnanto (2013) konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Salah satu cara untuk merubah siswa dengan

tujuan membentuk tingkah laku individu agar teratasi dengan optimal adalah dengan menggunakan teknik *aversion therapy*.

Merujuk pada penjelasan di atas mengenai fenomena *phubbing* yang semakin marak terjadi dalam interaksi sosial, peneliti ingin meneliti kembali topik ini untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir perilaku tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang ilmu psikologi sosial, komunikasi, maupun pendidikan, serta menjadi dasar bagi pihak-pihak terkait dalam menyusun strategi penanggulangan *phubbing* di masyarakat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2020) menyebutkan bahwa, teknik pengkondisian aversi efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Hal senada juga diperkuat dengan hasil penelitian (Mulyawan, 2022) menyatakan bahwa teknik *aversion therapy* dapat menurunkan perilaku *maladaptive* pada siswa. Berangkat dari uraian di atas maka peneliti ingin mengkaji lebih jauh tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Aversion Therapy* untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* pada Siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun”.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat batasan masalah dalam penelitian yaitu:

1. Penelitian ini terbatas pada penerapan konseling kelompok teknik *aversion therapy* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa kelas X SMK Gamaliel Madiun.
2. Subyek penelitian siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu apakah konseling behavior teknik *aversion therapy* efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas X di SMK Gamaliel 1 Madiun?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling behavior teknik *aversion therapy* dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas X di SMK Gamaliel 1 Madiun.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menambah khazanah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan mereduksi perilaku *phubbing* di sekolah dan untuk menguji keefektifan strategi atau teknik *aversion therapy*.

## 2. Kegunaan Praktis

### a) Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai pedoman kepala sekolah dalam menyusun dan mengelola pembelajaran di lembaga pendidikan yang dipimpinnya.

### b) Bagi Guru BK/Konselor

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan masukan bagi guru bimbingan dan konseling maupun guru kelas berkaitan dengan hal-hal yang mempengaruhi perilaku *phubbing* sehingga dapat segera melakukan intervensi dengan perencanaan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa secara tepat dalam upaya mencegah dan memberikan treatment pada siswa yang memiliki perilaku *phubbing*.

### c) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan kesadaran pada siswa sehingga dapat membantu siswa dalam mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat perilaku *phubbing*.

### d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Kegiatan penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan Ilmu dan dapat memberikan gambaran mengenai hasil dari teknik *aversion therapy* dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada peserta didik.

## F. Definisi Operasional Variabel

### 1. Konseling Kelompok Teknik *Aversion Therapy*

Layanan konseling kelompok behavior dengan menggunakan teknik *aversion therapy* merupakan layanan yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dengan mengaitkannya perilaku tersebut dengan stimulus yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, dan diterapkan dalam konteks kelompok. Tahap dalam teknik *aversion therapy* yaitu: 1) Melakukan asesmen (*assesment*), 2) Menentukan Tujuan (*goal setting*), 3) Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), 4) Mengakhiri konseling (*counseling terminaton*). Layanan konseling kelompok teknik *aversion therapy* ini dilakukan sebanyak 3 (tiga kali) pertemuan.

### 2. Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* merupakan tindakan atau perilaku pengabaian yang dilakukan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan lebih berfokus pada *smartphone*-nya secara terus-menerus. Perilaku *phubbing* dapat dilihat dari: 1) asa takut untuk jauh dari ponsel "*nomophobia*", 2) konflik interpersonal "*interpersonal conflict*", 3) isolasi diri "*self-isolation*", 4) pengakuan masalah "*problem acknowledgement*", dan 5) gangguan komunikasi "*communication disturbance*". Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku *phubbing* yaitu menggunakan skala perilaku *phubbing*.