

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era digital saat ini, penggunaan *handphone* (HP) telah menjadi kebutuhan utama bagi banyak orang. Di zaman digital sekarang ini, *handphone* sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Gadget ini memengaruhi banyak hal, mulai dari cara kita berkomunikasi, mencari hiburan, belajar, hingga menjalankan pekerjaan (Lamantu et al., 2025). Menurut (Lamantu et al., 2025) orang-orang biasanya memakai *handphone* untuk berkomunikasi dan mencari informasi, tapi di sisi lain, penggunaan yang berlebihan bisa menyebabkan kecanduan. Hal ini juga dapat mengganggu tidur dan membuat interaksi langsung dengan orang lain menjadi berkurang.

Pendapat lain disampaikan oleh (Notara et al., 2021) Penggunaan *handphone* yang berlebihan kini menjadi ancaman serius bagi kesehatan sosial, mental, dan fisik. Masalah ini semakin berkembang sampai dianggap seperti wabah yang membutuhkan perhatian dan penelitian lebih dalam, karena berkaitan erat dengan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini juga didukung oleh (Vandelis et al., 2019) terdapat hubungan yang kuat antara ketergantungan pada *handphone* dengan perasaan cemas saat tidak mengakses *handphone*, yang biasa disebut *Nomophobia*.

Fenomena tingginya penggunaan *handphone* dan kecemasan saat tidak bisa mengakses *handphone* dapat menyebabkan gangguan mental seperti *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan saat seseorang merasa tidak punya atau jauh dari ponsel pintar. Kondisi ini sering terjadi, terutama di kalangan anak muda, seiring dengan semakin meluasnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Gunay Molu et al., 2023).

Dapat dipahami bahwa *Nomophobia* yaitu kondisi kecemasan berlebihan ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan HP. Orang yang mengalami *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan *handphone* miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun mereka pergi. *Nomophobia* ditandai oleh beberapa indikator, antara lain: ketidakmampuan berkomunikasi tanpa HP, rasa cemas jika kehilangan koneksi atau jaringan, kebutuhan untuk selalu mengakses informasi melalui HP, serta perasaan tidak nyaman atau kehilangan rasa aman saat tidak memegang HP. *Nomophobia* dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan hubungan sosial, hingga menurunnya kesehatan mental siswa.

Permasalahan di atas dapat menyerang siapa saja dan dalam tingkatan apa saja termasuk kasus yang terjadi pada siswa di SMPN 3 Pulung, tingginya penggunaan *handphone* (HP) di kalangan siswa SMPN 3 Pulung menjadi permasalahan yang semakin nyata dari waktu ke waktu. Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMPN 3 Pulung, banyak siswa yang

merasa bingung, panik, dan cemas secara berlebihan saat tidak memegang HP, bahkan saat proses belajar mengajar sedang berlangsung di kelas. Para siswa di SMPN 3 Pulung cenderung lebih sibuk bermain game atau menggunakan media sosial daripada memperhatikan penjelasan guru, guru berusaha menegurnya namun tidak dihiraukan sama sekali.

Para siswa juga kerap tidak mengerjakan tugas sekolah atau berinteraksi dengan teman secara langsung saat istirahat di sekolah. Ketika siswa tidak menggunakan atau membawa *handphone*, beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda panik, gelisah, marah, kehilangan fokus, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Bahkan disaat *handphone* mereka kehabisan baterai ataupun saat wifi di sekolah bermasalah, mereka merasa bingung dan panik karena tidak bisa mengakses *handphone*-nya. Akibatnya, banyak siswa yang tidak memperhatikan guru saat kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung, sehingga mengganggu proses pembelajaran dan mereka lebih sulit dalam menerima materi yang diberikan.

Nomophobia merupakan suatu permasalahan yang harus mendapatkan perhatian lebih, apalagi jika hal ini terjadi pada lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan pengamatan di SMPN 3 Pulung, upaya penanganan *nomophobia* dinilai masih sangat terbatas. Mayoritas siswa belum mendapatkan pendampingan khusus untuk mengelola penggunaan HP secara sehat dan bijak. Padahal, jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, dikhawatirkan akan semakin memperburuk kualitas pembelajaran,

memperbesar risiko kecanduan HP, serta menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan isolasi sosial.

Salah satu intervensi atau treatment yang diyakini efektif untuk mengatasi masalah *nomophobia* di SMPN 3 Pulung adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Dengan penerapan Teknik *self-management* dapat membantu siswa untuk mengenali, mengendalikan, dan mengatur perilaku mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang sedang dibahas yaitu *Nomophobia*, dimana *nomophobia* merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri sendiri dalam hal intensitas penggunaan *handphone*. Menurut (Nurhayati et al., 2023) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa intervensi *self-management* sangat efektif untuk mengatasi kecanduan game online remaja. Teknik ini berhasil menurunkan rata-rata tingkat kecanduan secara bertahap dan signifikan, sekaligus mengurangi kebiasaan berlebih di media sosial serta penggunaan *handphone*. Hal ini didukung oleh (Yellasmi et al., 2022) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa teknik *self-management* yang diterapkan selama tiga tahap berhasil mengubah kebiasaan buruk siswa dalam menggunakan *handphone*. Sebelumnya, siswa hampir menghabiskan seluruh waktu mereka main HP, tugas menumpuk, dan tidak bisa mengendalikan diri. Setelah mengikuti teknik ini, perilaku mereka jauh lebih terkendali dan sehat.

Sedangkan dengan konseling kelompok siswa akan dikelompokkan dengan beberapa temannya yang memiliki permasalahan yang sama dan

akan dibantu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok, sehingga siswa dapat berbagi pengalaman, strategi, dan berdiskusi bersama terkait permasalahan yang mereka hadapi bersama, dalam hal ini adalah pengelolaan intensitas penggunaan *handphone* dengan temannya yang memiliki permasalahan yang sama, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih mudah dan cepat karena ada dukungan teman didalamnya. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat membantu siswa di SMPN 3 Pulung yang mengalami permasalahan berupa ketidakmampuan mengelola penggunaan *handphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* dengan meningkatkan kontrol diri para siswa.

Dapat dipahami bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini merupakan suatu pengembangan teknik model kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengarahkan perilaku dari negatif ke arah yang lebih positif dalam lingkup kelompok yang memiliki permasalahan yang sama. Yang pada penelitian ini akan terfokus untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa dengan meningkatkan kontrol diri dalam lingkup kelompok yang diharapkan akan dapat saling berbagi pengalaman dalam kontrol diri dan juga berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapi bersama sama serta saling mendukung dalam merubah kebiasaan mereka dalam penggunaan *handphone*.

Selain faktor yang telah dijelaskan di atas penelitian ini dilatar belakangi oleh research gap dari penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian oleh (Isnaini & Taufik, 2016) di dukung oleh penelitian dari

(Inmas et al., 2021), (Sari & Ayriza, 2021), dan (Agussalim et al., 2025). Mereka menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan minat, disiplin, dan prestasi belajar siswa serta mengurangi prokrastinasi belajar pada siswa, utamanya pada penelitian oleh (Agussalim et al., 2025) menjelaskan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin, minat belajar, serta mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Bahkan, beberapa penelitian juga mulai menyinggung bahwa teknik ini mampu membantu mengurangi penggunaan *handphone* secara berlebihan.

Namun demikian, jika ditelaah lebih dalam, masih terdapat beberapa keterbatasan yang cukup mendasar. Pertama, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek akademik, seperti prestasi belajar dan manajemen waktu, sehingga belum secara spesifik mengkaji permasalahan psikologis modern seperti *nomophobia* yang saat ini semakin nyata terjadi di kalangan remaja.

Kedua, penelitian yang secara khusus mengaitkan penggunaan *handphone* dengan kondisi psikologis siswa, terutama dalam bentuk intervensi nyata, masih tergolong terbatas. Banyak penelitian sebelumnya hanya berhenti pada tahap deskriptif atau korelasional, yaitu sebatas menggambarkan tingkat kecanduan atau hubungan antar variabel, tanpa memberikan solusi konkret melalui layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur.

Ketiga, dari segi subjek penelitian, sebagian besar studi dilakukan pada siswa SMA atau remaja akhir, sementara siswa SMP yang berada pada fase awal remaja justru masih jarang menjadi fokus penelitian. Padahal, fase ini merupakan tahap krusial dalam pembentukan kontrol diri dan kebiasaan, termasuk dalam penggunaan teknologi. Subjek dari penelitian kali ini adalah siswa kelas 8 SMPN 3 Pulung dengan populasi 70 siswa yang nantinya akan diambil sampel sejumlah 7 orang siswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Keempat, penelitian terdahulu umumnya dilakukan di wilayah perkotaan, sehingga belum banyak menggambarkan kondisi siswa di daerah, termasuk sekolah seperti SMPN 3 Pulung. Padahal, karakteristik lingkungan, pola penggunaan teknologi, serta pengawasan dari sekolah dan keluarga dapat berbeda secara signifikan.

Selain itu, keterbatasan lain terlihat pada jumlah sampel yang relatif kecil dan kurang beragam, sehingga hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan. Di sisi lain, penggunaan desain penelitian eksperimen, khususnya One Group Pretest-Posttest Design dalam menguji efektivitas layanan konseling terhadap *nomophobia*, masih sangat terbatas.

Berdasarkan berbagai keterbatasan tersebut, penelitian ini hadir sebagai upaya untuk mengisi kekosongan yang belum banyak dikaji sebelumnya, yaitu dengan mengintegrasikan konseling kelompok dan teknik *self-*

management sebagai intervensi terstruktur untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMP, khususnya di lingkungan sekolah daerah SMPN 3 Pulung.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga menyoroti pengendalian diri dan kesehatan psikologis siswa di era digital, sekaligus memberikan kontribusi nyata berupa solusi praktis yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembaruan penelitian ini dibanding penelitian terdahulu terletak pada penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai intervensi terstruktur untuk mereduksi resiko dari teknologi yang menyebabkan adanya fenomena *nomophobia* pada peserta didik tingkat SMP melalui pendekatan eksperimen kuasi. Penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya yang masih didominasi oleh studi deskriptif serta belum banyak mengintegrasikan teknik *self-management* dalam setting konseling kelompok di lingkungan sekolah menengah pertama di daerah.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini sangat penting dilakukan dan terfokus untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung dan juga mereduksi tingginya kasus *nomophobia* di SMPN 3 Pulung. Lebih lanjut penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi nyata bagi sekolah dan siswa dalam mengatasi kecanduan HP, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta menjaga kesehatan mental siswa.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa SMPN 3 Pulung mengalami kecemasan berlebihan saat tidak memegang HP.
2. Ketergantungan HP menyebabkan siswa kurang fokus belajar dan kurang berinteraksi sosial.
3. Proses belajar mengajar terganggu karena perhatian siswa teralihkan oleh HP.
4. Belum ada penanganan khusus di sekolah untuk mengatasi *nomophobia*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka Batasan masalah dalam penelitian antara lain:

1. Penelitian ini difokuskan pada efektivitas konseling kelompok dengan Teknik *self-management* untuk mereduksi *nomophobia*
2. Variabel penelitian ini terbatas pada variabel bebas dan variabel terikat, yang dijabarkan sebagai berikut:
 - a. Variabel bebas dalam penelitian ini yakni *Nomophobia*
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini yakni konseling kelompok dengan Teknik *Self-management*
3. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 3 Pulung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan pada penelitian ini antara lain

1. Bagaimana Tingkat *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung
2. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai penambah wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana pengaruh penerapan konseling

kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan *nomophobia* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

- 1) Dapat membantu memberikan rencana bagi para lembaga pendidikan atau sekolah untuk menentukan treatment atau layanan yang sesuai untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa.

b. Bagi Guru

- 1) Membantu Guru BK dalam merancang dan melaksanakan program konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa.
- 2) Menjadi panduan praktis dalam memberikan layanan konseling yang dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam mengelola ketergantungan terhadap HP.
- 3) Memberikan data empiris dan pengalaman yang berguna untuk pengembangan metode konseling kelompok di sekolah.
- 4) Mempermudah Guru BK dalam melakukan tindak lanjut dan evaluasi terhadap perubahan perilaku siswa setelah konseling

c. Bagi Siswa

- 1) Membantu siswa mengenali dan mengurangi kecemasan atau ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan HP sehingga dapat lebih fokus dalam belajar dan beraktivitas sehari-hari.

- 2) Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola diri sendiri (*self-management*) sehingga perilaku penggunaan HP menjadi lebih bijak dan terkontrol.
- 3) Memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan dalam kelompok konseling, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial.
- 4) Membantu siswa mengalami perubahan positif dalam perilaku penggunaan HP dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

G. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah paham dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah atau definisi operasional yang dimaksud sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu mengatasi masalah dengan memanfaatkan interaksi dan kerja sama antar anggota kelompok. Ciri dari konseling kelompok adalah peserta bersama konselor saling berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman dalam sebuah kelompok kecil.

Teknik *self-management* adalah cara atau metode yang membantu seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri dengan

tujuan mengubah kebiasaan atau tingkah laku yang diinginkan. Ciri dari teknik *self-management* adalah melibatkan pengendalian diri, perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri agar bisa mengarahkan diri menuju tujuan yang diinginkan

2. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan sebuah istilah di era modern dimana istilah ini digunakan untuk menggambarkan keadaan seseorang saat merasa cemas panik dan juga gelisah disaat tidak dapat melakukan kontak langsung dengan *handphone* miliknya.

Indikator *nomophobia* menurut (Yildirim & Correia, 2015) terdiri dari:

- a. Tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*)
- b. Kehilangan koneksi (*Losing connectedness*)
- c. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*)
- d. Kehilangan kenyamanan (*Giving up convenience*)