

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Teknologi ibarat pedang bermata dua, dapat bermanfaat, dapat juga berarti sebaliknya. Sebuah studi yang diadakan di Swedia, tepatnya di Akademik Sahlgrenska di Universitas Gothenburg mengatakan *handphone* dan komputer atau laptop adalah jenis perangkat yang dapat mengakibatkan masalah atau penyakit mental seperti depresi, stress, sulit tidur, gangguan tidur, dan gangguan mental lainnya (Bill, [www.kabarnesia.com](http://www.kabarnesia.com), 2012).

Kemajuan *mobile phone* atau yang lebih dikenal dengan telepon genggam (*handphone*) terutama dalam fungsinyaS semakin pesat. Telepon genggam tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi suara dan pesan singkat (*short messages service*), tetapi sudah multifungsi. Fungsi-fungsi yang dihadirkan dalam telepon genggam utamanya fungsi komunikasi, fungsi hiburan dan fungsi peralatan kantor. Manfaat kemajuan fungsi telepon genggam dapat dinikmati oleh individu pada semua tahapan perkembangan mulai anak-anak, remaja dan dewasa. (Yuwanto, 2010: 1).

*Handphone* merupakan suatu kebutuhan bagi masyarakat modern. Proses globalisasi dalam tatanan kehidupan modern telah menimbulkan dampak yang luar biasa dalam kehidupan masyarakat suatu negara. *Handphone* merupakan salah satu sarana komunikasi dan informasi yang penting, yang bersifat praktis dan ringan karena dapat dibawa ke mana – mana, oleh siapapun.

Penggunaan *handphone* dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu dikaji secara mendalam karena selayaknya fungsi *handphone* berguna untuk menyampaikan *short message service* (sms), mendengarkan musik, menonton tayangan audiovisual, dan *game*. Tidak ada manfaat yang berarti untuk pelajar sehingga harus dilarang untuk dibawa dan dipergunakan siswa di lingkungan sekolah. Manfaat *handphone* bagi siswa apabila digunakan untuk kepentingan belajar, seperti

Yussi Herdiyanti, 2014

*Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

*handphone* yang dapat terhubung dengan layanan internet akan membantu siswa menemukan informasi yang dapat menopang pengetahuannya di sekolah. Pada kenyataannya sangat sedikit siswa yang memanfaatkan pada sisi ini, *handphone* yang dimiliki umumnya digunakan untuk sms-an, main *game*, mendengarkan musik, menonton tayangan audiovisual, serta penggunaan sosial media. Dengan kata lain memfungsikan *handphone* bukan untuk fungsinya.

Standarisasi penggunaan *handphone* yaitu selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan telepon, ponsel umumnya juga mempunyai fungsi pengiriman dan penerimaan pesan singkat (*short message service*, SMS). Ada pula penyedia jasa telepon genggam di beberapa negara yang menyediakan layanan generasi ketiga (3G) dengan menambahkan jasa *videophone*, sebagai alat pembayaran, maupun untuk televisi *online* di telepon genggam mereka. Sekarang, telepon genggam menjadi *gadget* yang multifungsi. Mengikuti perkembangan teknologi digital, kini ponsel juga dilengkapi dengan berbagai pilihan fitur, seperti bisa menangkap siaran radio dan televisi, perangkat lunak pemutar audio (MP3) dan video, kamera digital, *game*, dan layanan internet (WAP, GPRS, 3G). Selain fitur-fitur tersebut, ponsel sekarang sudah ditanamkan fitur komputer. Jadi di ponsel tersebut, orang bisa mengubah fungsi ponsel tersebut menjadi mini komputer. Di dunia bisnis, fitur ini sangat membantu bagi para pebisnis untuk melakukan semua pekerjaan di satu tempat dan membuat pekerjaan tersebut diselesaikan dalam waktu yang singkat. ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 2013)

Generasi muda yang mengalami gejala ketergantungan telepon genggam merasa seperti kehilangan anggota tubuh ketika teleponnya tertinggal di rumah. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas Maryland yang melibatkan 1000 pelajar di seluruh dunia, termasuk Inggris. Para pelajar diberikan pertanyaan dan diminta untuk tidak mengakses telepon genggam selama 24 jam dengan pengawasan dari pihak peneliti. Hasil penelitian menunjukkan teknologi merupakan pusat kehidupan bagi para pelajar yang dibuktikan dengan 50% responden dalam penelitian tidak dapat menahan diri tanpa mengakses telepon genggam dalam waktu 24 jam. Seperti yang Yussi Herdiyanti, 2014

diutarakan oleh salah satu partisipan dalam penelitian, Rayen Blondino mengaku merasa cacat. Hanya saja bukan cacat fisik, tetapi cacat karena tidak menggunakan telepon genggamnya. Rayen juga merasa telepon genggamnya terus menerus bergetar dan merasa masih menerima pesan walaupun tidak membawa telepon genggamnya. Salah seorang partisipan lain secara terang-terangan mengakui dirinya ketergantungan dan merasa ada sesuatu yang hilang. Gejala-gejala yang dialami kedua partisipan juga terlihat pada kebanyakan partisipan lainnya ([www.mentang.blogspot.com](http://www.mentang.blogspot.com), Tempointeraktif, 2011, online).

Tercatat sekitar 7,3 juta pengguna telepon genggam di Indonesia dan 56% diantaranya adalah kelompok muda, dibawah umur 20 tahun (Nugroho, 2008). Fitur telepon genggam yang sering digunakan remaja antara lain fungsi panggilan suara, pesan singkat, bermain *game*, *browsing* internet, kamera, dan video. Fitur-fitur telepon genggam menyebabkan aktivitas menggunakan telepon genggam menjadi menyenangkan bagi remaja.

Yuwanto (2010: 9) melakukan validasi simtom-simtom kecanduan telepon genggam dengan subjek penelitian sebanyak 200 mahasiswa berusia 17-18 tahun dengan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitiannya mengungkapkan empat simtom, pertama kecanduan telepon genggam yaitu ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan telepon genggam dengan persentase 35,5% (sedang), kedua simtom kecemasan dan kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam 34% (sedang), ketiga simtom menarik diri / mengalihkan dari masalah 31% (tinggi), dan keempat simtom kehilangan produktivitas 45% (tinggi). Dapat dilihat dari data mahasiswa apabila mengalami masalah akan mengalihkan diri dengan menggunakan telepon genggamnya sehingga kehilangan produktivitas.

Leung (2007a) melakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan kecanduan telepon genggam. Hasil penelitian menunjukkan *leisure boredom*, *sensation seeking*, dan *self-esteem* berhubungan dengan kecanduan telepon genggam. Makin tinggi skor *leisure boredom* dan

*sensation seeking* maka makin tinggi skor kecanduan telepon genggam. Sebaliknya makin tinggi skor *self-esteem* maka makin rendah skor kecanduan telepon genggam.

James dan Drennan (2005) meneliti tentang faktor situasi yang dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor situasi yang dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam. Faktor-faktor tersebut adalah perasaan sedih, kesepian, mengalami kebosanan, dan stres.

Billieux, Linden, dan Rochat (2008) menyatakan kecemasan dan depresi dapat menjadi penyebab individu menggunakan telepon genggam secara berlebihan. Selain faktor depresi dan kecemasan Billieux, Linden, dan Rochat menguji faktor implusivitas. Hasil penelitian menunjukkan individu yang memiliki tingkat implusivitas tinggi dicirikan dengan keinginan melakukan sesuatu dengan segera dan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan mengalami kecanduan telepon genggam.

*Journal Personal and Ubiquitous Computing* merilis penelitian tentang kebiasaan secara kompulsif memeriksa *handphone*. Secara berulang-ulang seseorang dapat mengecek *handphonenya* paling tidak selama 30 detik dalam rentang waktu kurang dari 10 menit. Seseorang yang terkena gejala ketergantungan *handphone* dapat bolak-balik memeriksa *handphonenya* sedikitnya 34 kali dalam sehari. Kebiasaan secara kompulsif memeriksa *handphone* terjadi di bawah sadar yang dapat dijelaskan dalam dua tahapan. Pertama, individu menyukai perasaan ketika menerima *e-mail*, twitter, atau informasi baru. Individu selalu menyukai hal baru yang diterima pada *smartphonenya* dan tanpa sadar selalu mengharapkan kehadiran notifikasi baru, secara tidak sadar otak senang dengan hal tersebut. Kedua, memeriksa *handphone* menjadi hal yang otomatis bahkan tanpa perlu dipikirkan. Penelitian juga mengungkapkan individu menghentikan kegiatan penting hanya untuk memeriksa BlackBerry, pikiran orang tersebut akan menjadi sulit untuk kembali ke tugas sebelumnya dengan mood dan konsentrasi yang sama. (Kwanghyo dalam Letty, 2012 : 4).

Yussi Herdiyanti, 2014

*Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Cooper, (Letty, 2012: 4) berpendapat kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Individu dikatakan ketergantungan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih. Ketergantungan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu.

Penggunaan telepon genggam berlebih memiliki dampak negatif dan positifnya. Dampak negatif kecanduan telepon genggam (Yuwanto, 2010: 60) dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Konsumtif, penggunaan telepon genggam dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) sehingga membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan.
2. Psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam.
3. Fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah.
4. Relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain.
5. Akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan.
6. Hukum, keinginan untuk menggunakan telepon genggam yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan telepon genggam saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain.

*Mobile phone addict* tidak hanya mempunyai dampak negatif, tetapi terdapat dampak positifnya, antara lain :

1. *Handphone* menjadi salah satu sarana mengurangi kondisi kurang nyaman.

Contohnya ketika mengalami kesedihan, bosan, stress, dan kecemasan.

Yussi Herdiyanti, 2014

*Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. *Handphone* salah satu alat yang digunakan untuk berkomunikasi dan mempertahankan kontak dengan orang lain.

Dapat dilihat adanya dampak negatif dan positif dari penggunaan *handphone*. Stress akademik, kejenuhan belajar, kesepian mempergunakan *handphone* sebagai media *coping* masalah atau keadaan tidak menyenangkan. Disinilah peranan bimbingan dan konseling salah satunya untuk melakukan pencegahan (preventif) agar peserta didik tidak mengalami adiksi *handphone* sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu sebagai pencegahan (preventif), yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh peserta didik. Melalui fungsi preventif, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah layanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu diinformasikan kepada para siswa dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan.

Konselor memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami gejala ketergantungan *handphone* dengan cara membantu peserta didik mampu menolak gejala-gejala ketergantungan *handphone*. Apabila tidak ditangani sejak dini peserta didik yang mempunyai ciri-ciri ketergantungan *handphone* akan menjadi *mobile phone addict* yang nantinya berdampak kurangnya konsentrasi di kelas, berkurangnya waktu untuk mengerjakan tugas bahkan untuk memperhatikan pelajaran di kelas. Konselor membantu dengan mengajarkan peserta didik untuk belajar menolak dengan latihan asertif (*assertive training*), *Assertive training* bertujuan agar peserta didik mampu bersikap tegas dalam menghadapi stimulus yang bersifat internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari lingkungan luar).

Asertivitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *assert* yang berarti menyatakan, menegaskan, menuntut, dan memaksa. Menurut kamus Inggris-Indonesia (John M. Echols dan Hassan Shadily, 1995: 41) kata kerja *assert* berarti menyatakan atau

Yussi Herdiyanti, 2014

*Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menegaskan. *To assert* dapat juga berarti menyatakan dengan sopan dan manis serta hal-hal lain yang menyenangkan diri sendiri. Asertif adalah perilaku yang dipelajari atau dibiasakan. Perilaku asertif adalah suatu perilaku seseorang yang merespon suatu stimulus dari lingkungannya dengan tegas dan menjaga hak dirinya tanpa melanggar hak orang lain.

Keunggulan teknik *assertive training* adalah dirancang untuk membantu orang berdiri untuk dirinya sendiri dan memperkuat dirinya sendiri. Diharapkan peserta didik dapat menolak dan menegaskan diri sehingga tidak mengalami gejala adiksi *handphone* dan dapat menggunakan *handphone* dengan sehat.

Studi pendahuluan di SMA Pasundan 8 Bandung mengenai gejala-gejala adiksi *handphone* dengan metode wawancara dan observasi langsung dilakukan peneliti ketika mengikuti Program Pengalaman Lapangan (PPL) pada bulan Januari sampai Juni 2013. Peneliti mewawancarai beberapa peserta didik yang ketika berada didalam kelas terus saja melakukan kegiatan dengan *handphone*, didapatkan data peserta didik mengaku mengalami kegelisahan ketika *handphonenya* tertinggal dirumah, merasakan aneh jika tidak melihat *handphonenya* untuk lima menit saja walaupun tidak ada sms, bbm, atau telepon masuk. Terkadang ketika sedang berbincang dengan teman atau keluarga tidak memperhatikan secara serius karena pusat perhatiannya tertuju kepada telepon genggamnya, yang sangat sering dilakukan adalah ketika peserta didik mengalami kesepian maka *handphone* adalah alat yang dicarinya. Terdapat peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung.

Selanjutnya penelitian dilakukan di SMA Pasundan 8 Bandung berdasarkan fenomena penelitian mengangkat masalah “***Assertive Training untuk Mereduksi Peserta Didik yang Mengalami Gejala Adiksi Handphone***”.

## B. Rumusan Masalah

Telepon genggam diciptakan sebagai salah satu sarana untuk memudahkan berkomunikasi. Melalui telepon genggam, komunikasi dapat dilakukan tanpa batasan waktu dan tempat secara fisik. Pengguna telepon genggam diduga sebagian besar adalah remaja (Yuwanto, 2010, 5). Penggunaan telepon genggam yang berlebihan juga dapat berdampak pada kecanduan telepon genggam (*mobile phone addict*).

Telepon genggam memungkinkan individu berkomunikasi tanpa batasan waktu dan lokasi, namun menjadi masalah apabila individu tidak dapat hidup secara normal tanpa menggunakan telepon genggam seperti keinginan membawa telepon genggam kemana saja, merasa tidak nyaman, dan terganggu apabila tidak menggunakan telepon genggam. (Yuwanto, 2010: 6).

Remaja membutuhkan bimbingan agar mempunyai kemampuan untuk bersikap tegas. Remaja harus mampu mengambil keputusan sesuai dengan keinginannya tanpa khawatir akan tekanan yang ada dari lingkungan sekitar. Banyak remaja yang cemas atau takut untuk berperilaku asertif. Remaja juga kurang terampil dalam mengekspresikan diri secara asertif.

Dari paparan peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian : “Apakah Teknik *Assertive Training* Efektif untuk Mereduksi Peserta Didik yang Mengalami Gejala Adiksi *Handphone* ?”

Rumusan masalah penelitian, diturunkan menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum gejala adiksi *handphone* pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung angkatan 2013/2014?
2. Bagaimana rancangan *assertive training* untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung kelas XI angkatan 2013/2014?
3. Seberapa besar efektivitas teknik *assertive training* untuk mereduksi gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung kelas XI angkatan 2013/2014?

Yussi Herdiyanti, 2014

*Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



### C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ialah memperoleh gambaran efektivitas teknik *assertive training* untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung kelas XI angkatan 2013/2014. Tujuan khususnya adalah :

1. Memperoleh gambaran umum gejala adiksi *handphone* pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung angkatan 2013/2014.
2. Merumuskan rancangan *assertive training* untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung kelas XI angkatan 2013/2014.
3. Mengetahui seberapa besar efektivitas teknik *assertive training* untuk mereduksi gejala adiksi *handphone* di SMA Pasundan 8 Bandung kelas XI angkatan 2013/2014.

### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Pedoman bantuan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone*.
2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Salah satu implementasi layanan BK untuk mereduksi gejala adiksi *handphone* pada peserta didik.

### **E. Metode Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan harapan memperoleh data mengenai gambaran umum peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone*.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimen, dengan desain *Pretest-Posttest One Group Design*.

### **F. Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ialah “*Assertive training* efektif mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi *handphone*”

