

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab satu ini berisi tentang latar belakang penelitian terkait dengan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* peserta didik, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Ponsel telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia karena ponsel memiliki fungsi yang beragam. Fungsi ponsel tidak hanya sebagai alat komunikasi saja tetapi sebagai sarana mengakses informasi, hiburan, navigasi, dan berbagai hal lainnya. Ponsel juga dapat memenuhi kebutuhan pendidikan melalui akses ke sumber belajar *online* dan memungkinkan kerja jarak jauh melalui aplikasi produktivitas. Dengan semua kemudahan ini, ponsel telah menjadi perangkat yang multifungsi, membantu manusia dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Selain mendatangkan manfaat, kehadiran ponsel juga melahirkan beberapa masalah seperti menurunnya kualitas interaksi sosial tatap muka, terganggunya konsentrasi, masalah kesehatan mental dan fisik seperti terganggunya kualitas tidur dan yang paling marak terjadi adalah ketergantungan terhadap ponsel atau *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kondisi dimana individu merasa cemas apabila jauh dari ponsel genggamnya (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* diteliti pertama kali oleh Secur Envoy pada tahun 2008 dengan partisipan sebanyak 2100 orang dan mendapatkan hasil 53% pengguna ponsel menderita *nomophobia*. Penelitian lanjutan pada tahun 2012 yang melibatkan 1000 karyawan di Inggris menunjukkan peningkatan jumlah individu yang mengalami kondisi tersebut, dari 53% menjadi 66%, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun (Yildirim & Correia, 2015).

Tuco (2023) menyebutkan bahwa prevalensi *nomophobia* di kalangan remaja hampir mencapai 100% dimana satu dari empat partisipan berada pada tingkatan *nomophobia* yang parah dan lebih dari separuhnya lagi berada pada tingkatan *nomophobia* yang sedang. Sedangkan penelitian Aldhahir (2023) menyebutkan bahwa 97,3% remaja dalam penelitiannya menderita *nomophobia* dengan level yang sedang. Penelitian Andani (2023) menyebutkan bahwa 78% remaja dalam

penelitiannya menunjukkan tingkat *nomophobia* yang parah, 28% sedang, dan 4% ringan. Dari beberapa penelitian tersebut, didapatkan bahwa prevalensi *nomophobia* pada remaja cukup parah dengan masing-masing melebihi setengah populasi penelitiannya. Prevalensi *nomophobia* remaja ini secara tidak langsung dapat memengaruhi beberapa tugas perkembangan remaja.

Masa remaja merupakan ditandai dengan tuntutan untuk menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan sesuai dengan fase pertumbuhan yang sedang berlangsung. Hurlock (2011) remaja memiliki sejumlah tugas perkembangan yang idealnya dapat dicapai, antara lain: menerima dan memanfaatkan kondisi fisiknya secara optimal, menyesuaikan diri dengan peran sosial, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, mengembangkan kemandirian emosional dari figur orang tua maupun orang dewasa lainnya, serta mempersiapkan diri untuk pilihan karier di masa depan. Oleh karena itu, keberhasilan remaja dalam menjalankan tugas-tugas tersebut menjadi aspek penting dalam membentuk eksistensi dan arah kehidupannya. Bagi remaja, penggunaan ponsel kerap menjadi sarana untuk menunjukkan keberadaan dan keterlibatan mereka dalam kelompok sosialnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK di SMA Pasundan 8 Bandung, diperoleh fenomena kecenderungan *nomophobia* yang muncul diduga melonjaknya setelah pandemi *covid-19* dikarenakan kebiasaan hidup serba digital yang mungkin tertanam pada saat pandemi. Bentuk perilaku kecenderungan *nomophobia* yang muncul pada saat jam pelajaran adalah peserta didik khususnya laki-laki kurang bisa fokus dalam belajar karena fokusnya tertuju kepada ponselnya khususnya dalam bermain *game*. Selain itu, saat di luar jam pembelajaran peserta didik cenderung kurang berinteraksi dengan sebayanya karena lebih banyak interaksi menggunakan ponselnya. Pada awalnya, guru BK merasa fenomena ini bukanlah hal yang penting untuk ditangani karena dianggap normal atau wajar. Namun, setelah muncul beberapa kasus peserta didik mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan fokus untuk belajar dikarenakan oleh kecanduannya dengan ponsel, maka guru BK menyatakan bahwa *nomophobia* perlu untuk ditangani sejak dini agar tidak ada lagi peserta didik yang terkena dampak buruk dari *nomophobia*.

Nomophobia dapat memiliki konsekuensi serius bagi remaja, termasuk kecanduan, kecemasan sosial, kehilangan memori jangka pendek, dan ketidakmampuan untuk belajar dengan mudah. Pada penelitian Rehman (2022) didapatkan bahwa *nomophobia* dapat mengakibatkan hilangnya memori jangka pendek, karena penggunaan ponsel yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan retensi memori. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk belajar dengan mudah, karena individu mungkin menghabiskan lebih banyak waktu di ponsel mereka daripada terlibat dalam kegiatan pendidikan. Ketakutan tanpa ponsel juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan, yang mempengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan. Maka dari itu, perlu penelitian lebih lanjut mengenai gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik SMA Pasundan 8 Bandung dan perlu adanya penanganan khususnya melalui layanan BK mengenai kecenderungan *nomophobia* agar peserta didik tidak mendapatkan konsekuensi serius dari fenomena ini.

Layanan bimbingan dan konseling terangkum dalam program yang terorganisasi, dengan tujuan-tujuan yang spesifik terkait dengan perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier peserta didik. Menurut Robert D Myrick (Yusuf, 2017), bimbingan merupakan layanan yang bersifat umum (generik) bagi perkembangan pribadi peserta didik. Sementara konseling adalah salah satu layanan bimbingan tersebut. Program bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan di sekolah yang bertujuan membantu peserta didik dalam mengenal serta menerima dirinya dan lingkungannya secara positif dan adaptif. Penyusunan program ini menjadi upaya untuk mendorong peserta didik mewujudkan diri secara efektif dan produktif sesuai peran yang diharapkan (Fatchurahman, 2019).

Dalam program BK, terdapat komponen layanan BK yang terdiri dari 4 komponen yakni layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem. Layanan dasar adalah proses pemberian bantuan melalui kegiatan secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka membantu perkembangan dirinya secara optimal. Salah satu strategi layanan dasar adalah layanan bimbingan kelompok (Yusuf, 2017). Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok

yang memungkinkan setiap anggotanya belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dan upaya pengembangan wawasan, sikap, dan (atau) keterampilan yang diperlukan guna mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2019). Menurut Rochman Natawidjaya (Rusmana, 2019) bimbingan kelompok pada hakikatnya bertujuan untuk memberikan informasi seluas-luasnya kepada konseli agar mereka dapat membuat perencanaan dan pengambilan keputusan yang kuat mengenai hal-hal yang terkait dengan masa depannya. Dengan kata lain, bimbingan kelompok lebih bersifat preventif atau pencegahan. Berdasarkan penjelasan tersebut, layanan BK yang cocok digunakan untuk mereduksi dampak buruk dari kecenderungan *nomophobia* adalah layanan bimbingan kelompok.

1.2 Rumusan masalah

Nomophobia pada remaja perlu diwaspadai sedini mungkin karena dapat memiliki konsekuensi serius bagi remaja yang mengalaminya. Maka dari itu, perlu dilakukan penanganan terkait isu *nomophobia* ini. Berdasarkan penjelasan tersebut, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran umum kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung?
- 2) Bagaimana gambaran dimensi *nomophobia* peserta didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung?
- 3) Bagaimana gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung ditinjau berdasarkan jenis kelamin?
- 4) Bagaimana rancangan layanan bimbingan kelompok berdasarkan gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mendeskripsikan gambaran umum kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.
- 2) Mendeskripsikan gambaran dimensi *nomophobia* peserta didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.

- 3) Mendeskripsikan gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung ditinjau berdasarkan jenis kelamin.
- 4) Merumuskan rancangan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *nomophobia* di kalangan peserta didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Secara Teoretis

Secara teoretis, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling terkait dengan *nomophobia* dan rancangan layanannya.

2) Secara Praktis

- a. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor sekolah atau guru BK dalam memberikan layanan terhadap kecenderungan *nomophobia* peserta didik.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pijakan untuk meneliti rancangan layanan BK dalam mereduksi dan mencegah *nomophobia* pada remaja.
- c. Bagi program studi bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk memberikan bimbingan kepada mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung. fokus penelitian ini meliputi hasil analisis kecenderungan secara umum, berdasarkan dimensi dan indikator *nomophobia*, serta perbedaan berdasarkan jenis kelamin peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket. Hasil dari analisis data ini digunakan sebagai dasar dalam merancang layanan program bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* peserta didik secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan mereka di lingkungan sekolah.