

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

kecanduan *smartphone* adalah suatu kondisi dimana individu mengalami ketergantungan terhadap telepon genggam, kondisi ini mengakibatkan individu tidak bisa terlepas dari *smartphone* dan akan mengalami kecemasan jika jauh dari *smartphone* maupun jika tidak menggunakannya. Kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh negatif terhadap individu, yaitu pada aspek kesehatan fisik dan psikisnya. Kecanduan *smartphone* sering dialami oleh individu berumur remaja. Pada zaman milenial ini teknologi berkembang sangat signifikan termasuk pada teknologi telepon genggam dimana pada masa sekarang ini terdapat penambahan-penambahan fitur kecanggihan pada tampilan telepon dan spesifikasinya, itulah yang membuat nama telepon genggam atau *handphone* menjadi *smartphone* (telepon pintar) dimana banyak fitur-fitur didalamnya termasuk fitur hiburan seperti bermain *game online*, *streaming music*, juga menonton video dari *Youtube*.

Pengguna *Smartphone* tidak bisa terlepas dari koneksi Internet untuk menunjang menjalankan semua fitur-fiturnya, segala kecanggihan dalam *smartphone* sebenarnya diciptakan dengan maksud dan tujuan untuk mempermudah segala aktivitas pada manusia saat ini, seperti internet yang bisa bermanfaat untuk memberikan informasi dan berita secara instan, mudah dan murah. Akan tetapi dalam kemajuan teknologi pada masa ini tetap ada akibat dari kemajuan teknologi yang sifatnya negatif, yang diakibatkan oleh terlalu mudahnya semua akses-akses internet, informasi yang kurang baik, situs-situs negatif dapat dengan mudah diakses oleh siapa saja dan disebarakan oleh siapa saja dimanapun tempatnya.

Karena fitur-fitur tersebut, pada saat ini hampir semua individu mempunyai *smartphone* pribadi, tak terkecuali individu usia remaja 16-18 tahun atau remaja

sma/smk sederajat, setiap orang pada masa ini khususnya remaja, *smartphone* sudah menjadi bagian dari hidup, dimana seseorang tidak bisa terlepas dari menggunakan *smartphone* untuk menunjang aktivitas hariannya. Remaja sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi-informasi yang berkaitan dengan pelajaran adalah suatu langkah yang positif, penggunaan negatif terhadap *smartphone* pada remaja adalah digunakannya perangkat pintar itu untuk sesuatu yang kurang bermanfaat dan hal tersebut sering menyebabkan remaja kehilangan konsentrasi pada dirinya saat belajar maupun melakukan aktivitas lainnya.

Fenomena kecanduan *smartphone* pada kalangan remaja sudah banyak terjadi di kalangan masyarakat Indonesia. Data dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Rabu 22 Mei 2019 menunjukkan bahwa pengguna internet terbanyak yaitu pada kalangan remaja usia 15 hingga 19 tahun. Menurut Young dan Rogers dalam penelitian Alrasheed. dan Aprianti (2018:138) kecanduan *smartphone* adalah suatu kelekatan kompleks pada penggunaan *smartphone* yang menyebabkan ketergantungan pada individu yang tidak baik untuk dirinya. Aspek-aspek kecanduan *smartphone* diantaranya adalah terlalu memikirkan *smartphone*, terobsesi hingga mencapai kepuasan dengan melalui *smartphone*, tidak dapat mengontrol diri. terjadi kecemasan bila tidak menggunakan *smartphone* lupa waktu ketika menggunakan *smartphone*.

Fase remaja adalah fase yang penting untuk remaja dikarenakan pada usia ini individu memiliki tugas-tugas untuk membentuk dirinya, Menurut Teressa M. Mc Devitt dan Jeanes Ellis Omrod dalam penelitian Diananda (2018:118) remaja umur 16-18 tahun adalah fase menuju remaja akhir, dimana pada fase ini terjadi perubahan-perubahan sangat pesat hingga mencapai puncaknya, pada emosional terjadi ketidakseimbangan. Fase remaja adalah fase dimana individu mulai mencari identitas diri karena ketidak jelasan status. Pola masa perkembangan ini mulai berubah dan menyerupai orang dewasa awal. Individu akan merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pencapaian kemandirian dan identitas yang menonjol akan muncul pada masa perkembangan ini, ditandai dengan semakin logisnya pemikiran, abstrak, identitas dan semakin berkurangnya waktu luang untuk keluarga.

Fase remaja dengan segala perubahan pada emosionalnya sering ingin mencoba hal-hal baru dan menirunya, tak terkecuali melalui konten-konten dari *smartphone*. Remaja akan meniru tokoh idolanya yang dia lihat dari konten-konten video di *Youtube*, dimana tidak semua konten yang dilihatnya bersifat positif. Kecanduan *smartphone* bagi remaja bisa menyebabkan dampak negatif dari segi kesehatan fisik dan mentalnya, dampak yang terlihat adalah dari output sikap verbal maupun non-verbal dimana remaja kerap mengeluarkan kata-kata kotor tanpa segan dan merasa malu, serta tindakan-tindakan diluar batasan norma yang ada di sekolah dan masyarakat seperti membuat konten yang kurang baik lalu di unggah di media sosialnya. Sikap kurang baik lainnya adalah meniru perbuatan-perbuatan negatif dari konten-konten video, yaitu remaja sering melakukan perbuatan vandalisme dengan mencoret-coret dinding, membolos, bersikap kurang sopan terhadap guru dan orang yang lebih tua, bahkan pelecehan seksual. Dengan adanya permasalahan tersebut, yaitu kecanduan *smartphone* pada remaja, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui masalah ini lebih dalam lagi.

Menurut Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., yang dikutip Putro (2017:31) dalam penelitiannya mengungkapkan fase remaja adalah fase penting dalam pembentukan kepribadian seseorang dimana pada fase ini, seorang individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani, yaitu menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut, belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing, mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya, mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat, mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi, mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya, memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku, memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga, mendapatkan penilaian

bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah. Teori tersebut menunjukkan pentingnya fase remaja untuk perkembangan seorang individu kedepannya, maka langkah pencegahan terhadap siswa pengguna *smartphone* harus dilakukan agar remaja memiliki kontrol diri yang baik dan tidak melakukan hal-hal negatif yang bisa merugikan dirinya.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Veteran 1 Tulungagung Berdasarkan informasi yang diterima penulis dari salah satu guru bimbingan konseling di SMK Veteran 1 Tulungagung menyatakan bahwa banyak dari siswa sudah memiliki *smartphone* pribadi dan membawanya ke sekolah, siswa juga kerap melanggar peraturan dengan bermain *smartphone* pada waktu jam pelajaran berlangsung. Gejala terlihat dari sikap yang berbeda dari siswa yang kecanduan *smartphone* dan tidak, seperti topik mengobrol siswa selalu berkaitan dengan tokoh-tokoh dalam game online, berkata dengan bahasa kotor dengan sesama temannya, membuat konten video berdurasi pendek mengikuti tren video yang sedang viral. Maka dari itu penulis akan melakukan penelitian di SMK Veteran 1 Tulungagung Jawa Timur guna untuk memperdalam penelitian dan mencari informasi lebih detail mengenai kondisi remaja SMK yang sudah menggunakan *Smartphone*. Dari penelitian yang dilakukan oleh Syafira Adinda (2017:89), mengemukakan bahwa terdapat dampak-dampak dari kecanduan *smartphone* yang ditunjukkan oleh siswa, dampak tersebut adalah adanya siswa yang bermain *smartphone* saat jam pelajaran, siswa sering bangun kesiangan sehingga menyebabkannya sering datang terlambat ke sekolah, dan siswa tidak bisa beraktivitas tanpa membawa dan menggunakan *smartphone*, siswa bahkan menunjukkan perilaku yang kurang baik seperti lebih sibuk bermain *smartphone* sehingga komunikasi dengan orang tua sangat kurang. Dari penelitian tersebut sesuai dari temuan oleh peneliti di SMK Veteran 1 Tulungagung, bahwa peneliti menemukan berbagai pengalaman yang menarik terkait kecanduan *smartphone* oleh siswa, dimana yang terlihat secara langsung adalah siswa memang berlebihan ketika bermain *smartphone*, hal ini terlihat dari para siswa yang sering berkumpul di lorong-lorong kelas dan semuanya fokus dengan *smartphone* masing-masing sehingga hampir tidak ada komunikasi diantara mereka, peneliti juga mendapati ada beberapa siswa yang bermain *smartphone* bahkan saat ujian

semester sedang berlangsung di kelas. temuan lainnya yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kecanduan *smartphone* di SMK Veteran 1 Tulungagung adalah informasi yang diperoleh peneliti saat observasi ke sekolah, dan dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan kesiswaan, peneliti memperoleh informasi dimana sebagian siswa memang mayoritas sangat lekat dengan *smartphonenya*, banyak dari siswa yang terkadang mencari kesempatan bermain *smartphone* saat jam pelajaran berlangsung, kurangnya interaksi sosial terhadap teman-temannya dikarenakan fokus terhadap *smartphone* masing-masing, siswa sering terlambat masuk sekolah dan mengerjakan tugasnya, dan bahkan pernah ada yang *smartphonenya* disita karena melanggar peraturan sekolah, akan tetapi siswa sering mengulanginya lagi. Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa siswa yang mengaku kecanduan *smartphone* yang berinidial (DA) dimana siswa ini merasa sering merasa malas dan lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain *smartphone* dari pada belajar, siswa juga tidur lebih malam dikarenakan bermain *smartphone* sehingga setiap hari siswa bangun kesiangan, siswa juga didapati merasa cemas ketika jauh dari perangkatnya tersebut, siswa ini juga kerap merasakan pusing dan matanya menjadi kabur saat setelah berlama-lama memainkan *smartphonenya*. Siswa yang kecanduan *smartphone* akan cenderung mengulangi siklusnya bermain *smartphone* secara terus-menerus dan ingin mengulanginya keesokan harinya, dan sulit untuk mengontrol dirinya. Maka dari hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Langkah yang dilakukan peneliti untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja adalah melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Dimana pada layanan bimbingan kelompok peneliti memberikan layanan yang melibatkan sejumlah individu menjadi satu kesatuan yang berdinamika dalam berkelompok yang memungkinkan semua anggota kelompok diperkenankan mengeluarkan pendapat pribadinya, mampu berbicara didepan umum dan mengungkapkan perilaku empati kepada teman-temannya, dapat menghargai sesama dan pendapat individu lainnya. Sedangkan teknik diskusi adalah teknik yang dilaksanakan dengan tujuan agar para remaja anggota bimbingan kelompok

memiliki kesempatan untuk ikut memecahkan permasalahan bersama-sama. Maka dari itu peneliti memilih menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dikarenakan pada layanan tersebut terdapat poin-poin yang diharapkan tepat sasaran untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada siswa, dengan membangun kesadaran siswa itu sendiri untuk merubah kebiasaannya. Tumiyem dan dkk (2018:30) dalam jurnal penelitiannya yang berjudul Program Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII SMP Melati Binjai Tahun Pelajaran 2017/2018, menyatakan adanya keberhasilan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi dampak kecanduan *smartphone* pada siswa, dimana pada pengujian hipotesisnya dengan pengujian korelasi dan koefisiensi menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi secara signifikan kecanduan game online oleh siswa kelas VIII SMP Melati Binjai tahun pelajaran 2017/2018. Dari penelitian tersebut membuktikan adanya potensi yang besar pada layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk dapat mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja.

Bimbingan kelompok menurut Narti (2014:17) adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan ini aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas suatu hal yang bermanfaat untuk pengembangan atau pemecahan suatu masalah untuk individu dan siswa yang menjadi anggota kelompok. Sedangkan teknik diskusi menurut Moedjiono dalam penilitan Putri dan Nursalim (2016:4) menjabarkan bahwa diskusi kelompok merupakan suatu proses penglihatan dua atau lebih individu yang saling berinteraksi secara verbal dan saling berhadapan, bertatap muka mengenai tujuan atau sasaran yang sudah tertentu melalui cara tukar menukar informasi.

Ada banyak alternatif lain untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja, yaitu dengan menggunakan pendekatan dengan teknik lainnya yang ada dalam layanan bimbingan konseling, yaitu seperti yang dikemukakan oleh Permatasari Intan (2019:108) dengan menggunakan teknik self management telah membuktikan adanya penurunan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa di SMA

Negeri 1 Gedongtataan, hal ini dibuktikan dari penurunan skor kecanduan siswa sebesar 31.3%. adapun yang menggunakan teknik sosiodrama untuk mencegah kecanduan *smartphone* yang dilakukan riset oleh Setia Fitra Selvina (2019:100), yang menunjukkan efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada siswa di SMK Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, dimana skor menunjukkan 38,15 dari skor pretesnya 74,31. Setyani Dyah Ayu (2017:5) dalam jurnal penelitiannya menggunakan teknik biblioterapi juga menunjukkan adanya perubahan yang positif dari yang sebelumnya negatif akibat kecanduan *smartphone*. Dari Penjabaran tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam mencegah kecanduan *smartphone* terdapat banyak teknik yang bisa digunakan terutama pada layanan bimbingan kelompok, maka dari itu pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Pada bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja langkah yang dilakukan peneliti adalah memberikan *treatment* yang berkaitan mengenai kecanduan *smartphone* diantaranya adalah memberikan materi awal mengenai definisi *smartphone* dan fungsi-fungsinya guna untuk memberi pemahaman kepada siswa untuk mengenal lebih dalam mengenai manfaat positif dan negatif dari *smartphone* itu sendiri. Kemudian materi akan dilanjutkan mengenai dampak dan bahaya dari kecanduan *smartphone* pada masa remaja yang berkaitan tentang dampak bagi kesehatan fisik, mental, dan mengganggu aktivitas keseharian siswa. berikutnya peneliti akan mendiskusikan cara mencegah kecanduan *smartphone* dimana pada tahap ini peneliti akan memberikan tugas kepada siswa untuk dilakukan diluar pertemuan, hal ini dimaksudkan untuk menggali permasalahan yang dialami setiap siswa dan mencari pemecahan masalahnya. Setelah pencarian masalah dilakukan pada tahap berikutnya peneliti akan melakukan evaluasi dimana peneliti akan mendiskusikan tugas yang diberikan, pada tahap diskusi ini peneliti akan mempersilahkan setiap siswa untuk memberikan pengalaman-pengalamannya yang sudah dilakukan untuk mencegah kecanduan *smartphone* sehingga setiap siswa dapat saling bertukar pikiran untuk mendapatkan solusi dalam mencegah kecanduan *smartphone*.

*Treatment* terakhir yang dilakukan peneliti adalah memberikan penguatan kepada siswa dengan mendiskusikan mengenai pencegahan-pencegahan yang akan dilakukan untuk jangka waktu kedepannya, dimana pada hal ini dimaksudkan untuk memberikan membiasakan kebiasaan baru kepada siswa mengenai cara mencegah kecanduan *smartphone*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah:

Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat praktis

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi, referensi, serta bahan pertimbangan untuk tenaga pendidik di tingkat sekolah menengah pertama khususnya di SMK Veteran 1 Tulungagung.

### 2. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai informasi dan gambaran untuk melaksanakan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone* pada remaja khususnya remaja sekolah menengah kejuruan.

b. Bagi Institusi Akademik

Dapat digunakan sebagai masukan untuk Sekolah Menengah Kejuruan Veteran 1 Tulungagung guna membantu bagaimana cara mencegah kecanduan *smartphone* pada siswa remaja.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi maupun referensi sehingga masyarakat dapat memahami penyebab-penyebab remaja bisa mengalami kecanduan *smartphone* dan mengetahui cara pencegahannya.

d. Bagi Dunia Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.