

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya era yang menuju modernitas seperti saat ini telah menghadirkan berbagai macam alat teknologi yang tentunya sudah sangat modern dengan fasilitas yang semakin maju, dari mulai *gadget*, internet, sampai dengan sejumlah inovasi baru yang dapat mempermudah dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Telepon seluler atau ponsel yang sering kita sebut juga dengan (*handphone*) dimana perubahannya terjadi begitu pesat. Hadirnya berbagai macam *smartphone* ini telah menyediakan banyak sarana serta prasarana yang dapat menunjang segala aktivitas seorang individu.

Perkembangan yang terjadi pada benda ini yang semakin canggih tentunya membuat banyaknya individu yang tertarik, yang paling utamanya bagi individu yang masih dalam kategori remaja. Selain menjadi alat komunikasi, *smartphone* juga menjadi suatu alat untuk membantu kebutuhan lainnya, untuk belajar, bermain, dan menjadi suatu hiburan bagi semua kalangan ataupun melaksanakan berbagai aktivitas keseharian, contohnya yakni menonton film, *browsing*, *chatting*, melaksanakan pencarian terhadap referensi tugas, mempergunakan sosial media, mendapatkan informasi yang dibutuhkan serta berbelanja *online* dengan mempergunakan *smartphone*.<sup>1</sup>

Sebagaimana yang diketahui bahwasanya *smartphone* ini termasuk ke dalam alat komunikasi yang memiliki keterampilan pada pemanfaatan serta fungsinya yang hampir serupa dengan perangkat komputer, dimana pemanfaatan terhadap benda ini jika dilihat dari bagian *software*-nya yakni penyediaan pelayanan terhadap pengaksesan datanya. Pelayanan yang diberikan bisa dipergunakan pada seluruh

---

<sup>1</sup> Caglar Yildirim, *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Methods Research*, (IOWA State University: Thesis and dissertation, 2014), h. 1-93.

*smartphone* guna memberikan kemungkinan bagi pihak yang mempergunakannya untuk bisa terkoneksi dengan jaringan internet pada waktu kapanpun serta dimanapun.

Pengaksesan terhadap data yang terdapat di *smartphone* ini akan memberikan manfaat bagi seorang individu terutama berkaitan dengan kebutuhan pencarian informasi, pengiriman pesan elektronik, *chatting* ataupun posting suatu hal. Selain itu, manfaat dari *smartphone* ini ialah tersedia banyak aplikasi yang mendukungnya. Sebagaimana yang diketahui bahwasanya terpaan media termasuk ke dalam aktivitas yang dilakukan dalam melaksanakan penerimaan, pembacaan, pendengaran, penontonan suatu pesan baik itu bersifat aktif ataupun pasif. Pihak yang menerima pesan yang tergolong aktif ini akan mempunyai keterlibatan dengan perhatian seorang individu.

Terapan media memberikan penjelasan terkait dengan pemanfaatan jenis dari mediana, dimana hal tersebut terdiri atas media audiovisual, audio, cetak serta yang lainnya.<sup>2</sup> Dalam hal ini, terdapat beberapa hal yang memberikan pengaruh terhadap pemanfaatan *smartphone*-nya, diantaranya ialah jaminan atas rasa aman, harga yang terjangkau serta pemanfaatannya yang tergolong praktis, memberikan tunjangan terhadap interaksi yang terjadi, melaksanakan pengaturan atas waktu serta koordinasi, melaksanakan penjagaan atas privasinya, menghilangkan rasa bosan serta sikap yang bergantung satu dengan yang lainnya.<sup>3</sup>

Seorang individu yang masuk ke dalam usia remaja termasuk ke dalam pihak yang paling banyak membeli serta mempergunakan *smartphone* ini. Keadaan ini disebabkan oleh adanya kemungkinan kelabilan dari seorang remaja serta mudahnya mereka untuk dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Apabila dilihat dari fisiknya, seorang remaja tentunya memiliki fungsi serta peranan yang sudah seperti individu yang dewasa, akan tetapi jika dilihat dari emosinya seorang remaja masih belum memperoleh kematangan serta kedewasaan.

---

<sup>2</sup> Sharen Gifary, Sebuah Media Baru Dalam Proses Komunikasi, *Jurnal Sositologi*, Vol. 14, No. 2 (Bandung: Universitas Telkom, 2015), h.171, <https://media.neliti.com/media/publication/41719-none-16a45e69> diakses pada tanggal 04 September 2021.

<sup>3</sup> Wardhana Aditya, dkk, *Metode Riset Bisnis*, (Bandung: Karya Manunggal Libomas, 2015), h. 21.

Tidak matangnya emosi yang dimaksud bisa mengakibatkan masa ketika seorang individu remaja ini termasuk ke dalam masa yang krisis sepanjang hidup individu tersebut. Hal ini dikarenakan pada masa ini lah seorang individu akan merasakan konflik dalam batinnya, tidak selaras dengan masyarakat di sekitarnya, dengan individu lainnya ataupun dengan dirinya pribadi. Tidak matangnya emosi ini pada akhirnya menyebabkan remaja tersebut memiliki kecenderungan untuk menjadi individu yang memiliki kelabilan yang tinggi dan juga tergolong mudah diberikan pengaruh oleh lingkungan di sekitarnya ataupun teman seumurannya.

Masa remaja termasuk ke dalam masa beralihnya seorang anak menuju ke usia dewasanya, dimana batas usia pada masa ini berada diantara 10 tahun sampai dengan 20 tahun. Seorang anak yang masuk ke dalam usia remaja ini memiliki keinginan untuk selalu mengikuti hal-hal yang sedang banyak dipergunakan ataupun dibicarakan oleh teman seumurannya. Kejadian tersebut termasuk ke dalam bentuk konformitasnya sehingga timbul dalam dirinya perasaan diakui serta diterima oleh lingkungan pergaulannya.<sup>4</sup>

Ketika seorang anak masuk ke dalam usia remaja maka ia akan banyak mengalami permasalahan, yang mana pada akhirnya mengakibatkan para remaja tersebut akan mencari sosok orang yang akan menggantikan peran orangtuanya, yang bisa mengerti serta memahami perasaannya ketika mereka sedang menghadapi permasalahan tersebut. Peran tersebut akan mereka peroleh dari interaksi diantara teman sebayanya. Permasalahan yang dialami oleh seorang remaja ini sangat variatif, dimulai dari yang ringan, selanjutnya sedang, dan bahkan ada yang berat.

Tentunya tiap permasalahan yang dialami membutuhkan penyelesaian. Upaya yang dapat diterapkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh remaja tersebut berbagai macam, misalnya dengan menyediakan konselor ataupun

---

<sup>4</sup> Tiara Paramita dan Farida Hidayati, *Smartphone Addiction Ditinjau Dari Alienasi Pada Siswa SMAN 2 Majalengka*, *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, Vol. 1, No. 4, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2016), h. 58–62, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15456> diakses pada tanggal 04 September 2021.

pembimbingnya, serta meminta bantuan dari teman seumurannya.<sup>5</sup> Menurut Badwilan, bahwa pemanfaatan *smartphone* akan menimbulkan dampak bagi berbagai aspek kehidupan seseorang mulai dari psikologisnya, sosialnya bahkan kesehatannya.

Dampak yang dapat dirasakan dari pemanfaatan *smartphone* ini diantaranya ialah; yang pertama yakni dampak pemanfaatan *smartphone* bagi kesehatan seorang individu, hal tersebut bisa berisiko timbulnya permasalahan pada pendengaran, tumor otak ataupun kanker. Yang kedua yakni dampak pemanfaatan *smartphone* secara sosialnya, bisa menyebabkan terganggunya konsentrasi orang lain dikarenakan nada dering yang dimiliki, menyebabkan penurunan mutu serta banyaknya interaksi yang terjalin secara langsung diantara setiap individu serta menimbulkan terjadinya salah paham dalam memaknai pesan yang dikirimkan melalui *smartphone*. Yang ketiga yakni dampak dari sisi psikologisnya terhadap pemanfaatan *smartphone*, terjadinya penyimpangan pemanfaatan *smartphone* dengan melaksanakan bullying terhadap orang lain yang akan berakibat tidak baik bagi mental individu yang dibully.<sup>6</sup>

Berbagai dampak ini bisa timbul disebabkan oleh mudahnya serta nyamannya penawaran dari *smartphone* ini yang pada akhirnya akan timbul permasalahan jika seorang remaja telah bergantung dengan benda tersebut sehingga jika mereka tidak diizinkan untuk mempergunakannya maka akan timbul kecemasan dalam dirinya dan hal ini kerap diketahui sebagai *nomophobia*. Pada tahun 2008 munculnya *nomophobia* menurut Secure Envoy (dalam Dwi & Annisa), penelitian tentang *nomophobia* pertama kali dilakukan di Inggris oleh *Post Office* yang melakukan penelitian tentang kecemasan penderita *smartphone* dengan perolehan hasil 66% dilakukan dengan melibatkan 1000 responden, hal tersebut mengungkapkan bahwa dua pertiga responden memiliki perasaan takut jika hidup tidak memiliki *smartphone*.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Yogi Damai Syaputra dan Monalisa, Deskripsi Motivasi Siswa Untuk Mengikuti Konseling Teman Sebaya Di SMA Negeri 1 Sungayang, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, Vol. 2, No. 2, (Sumatera Barat: STKIP PGRI, 2018), h. 56–67, <https://doi.org/https://doi.org/10.22202/jcc.2018.v2i1.2858> diakses pada tanggal 03 September 2021.

<sup>6</sup> R. A Badwilan, *Rahasia Dibalik Handphone*, (Jakarta: Darul Falah, 2004), h. 28.

<sup>7</sup> Dwi Christina, R, dkk, Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone ( *Nomophobia*), Vol. 7, No.1, *Jurnal Keperawatan BSI*, (Sumatera Barat: Stikes Syedza Sainatika Padang, 2019), h. 49–55,

Kemudian menurut Elmore (dalam Rajesh) dari 53% pengguna *smartphone* berkecenderungan mengalami kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone*-nya, kehabisan baterai, atau tidak memiliki konektivitas. Dengan banyak penelitian lain melakukan penelitian terkait *nomophobia* dan memperoleh hasil 77% dengan rentang usia 18-24 tahun, dapat dikatakan bahwa *nomophobia* sudah tersebar luas.<sup>8</sup> Di tahun 2013 hasil penelitian terkait *nomophobia* diperoleh hasil 75% dan mengalami peningkatan di tahun 2014 yaitu 84% di rentang usia 18-24 tahun.<sup>9</sup> Kemudian di tahun 2015 penelitian yang dilakukan oleh Pavitra memperoleh hasil beresiko *nomophobia* yaitu 79%.<sup>10</sup> Pada tahun 2022 diperoleh hasil yang sama dengan di tahun 2015 yaitu 79%.<sup>11</sup>

Tingkat *nomophobia* setiap tahun dapat terus meningkat jika terus-menerus dibiarkan dan tidak diberikan penanganan. Sesuai dengan kriteria remaja, pada usia ini merupakan usia yang penuh dengan kecemasan, kekhawatiran, serta keingintahuan yang tinggi, terlebih lagi keingintahuan akan perkembangan zaman serta teknologi yang tentunya tidak pernah ingin tertinggal. Ketika rasa keingintahuan remaja tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan para remaja merasa tertinggal dari teman sebayanya.

Terlebih lagi perbincangan remaja dengan para teman sebayanya tidak tertinggal pembahasan mengenai media sosial dan informasi yang saat ini sedang sangat ramai

---

<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4511> diakses pada tanggal 19 Oktober 2022.

<sup>8</sup> Rajesh Tamang, A Study of *Nomophobia* among the MSW Students of Rajagiri College of Social Sciences, Vol. 9, No. 8, *Journal of Research in Humanities and Social Science*, (Kerala India: Rajagiri College of Social Sciences (Autonomous) Kalamassery, 2021), h. 25–28, <https://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol9-issue8/Ser-7/E09082528.pdf> diakses pada tanggal 20 Oktober 2022.

<sup>9</sup> Dwi Christina, R, dkk, Studi Tingkat..., h. 49-55.

<sup>10</sup> M. B, Pavitra, and others, Telepon Seluler di Antara Mahasiswa Medis, *Jurnal Nasional Kedokteran Komunitas*, Vol. 6, No. 3, (Bangalore: Fakultas Kedokteran di Bangalore, 2015), h. 340–344, [http://www.njcmindia.org/uploads/6-3\\_340-344.pdf](http://www.njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf) diakses pada tanggal 15 Agustus 2021.

<sup>11</sup> Aenunnisa, dkk, Profil Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, (Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 2022), h. 8–13, <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp> diakses pada tanggal 19 Oktober 2022.

menjadi perbincangan di dunia nyata maupun di sosial media. Jika keinginan tersebut tidak terpenuhi, maka para remaja akan merasakan kecemasan serta kekhawatiran. Dari apa yang dirasakan dan dialami remaja, maka dapat dikatakan bahwa remaja mengalami *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalaskar, di mana dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa tingkatan pemanfaatan, sikap yang biasa serta bergantung akan berakibat pada timbulnya rasa cemas pada pemanfaatan *smartphone* yang pada akhirnya akan mengakibatkan timbulnya gejala *nomophobia*.

Penyebab remaja di tempat penelitian dapat dikategorikan kecanduan *smartphone* adalah mereka merasa lebih nyaman menghabiskan waktu sendirian dengan *smartphone* miliknya dan membatasi interaksi sosial di masyarakat, para remaja tersebut lebih tertarik dengan *smartphone* karena adanya berbagai macam fitur yang menarik dan tentunya hal tersebut membuat mereka merasakan kenyamanan dan kesenangan hanya dengan menggunakan *smartphone*. Penghabisan uang saku untuk membeli berbagai macam aksesoris *smartphone* dan juga voucher *Wi-Fi* di setiap harinya untuk mengakses internet atau hal lain sebagainya tentunya menjadikan remaja memiliki sifat penghamburan uang jika pengeluaran tidak terkendali.

Kurangnya rasa empati dan emosi yang tidak stabil seringkali membuat remaja mudah tersulut emosi, saat sedang menggunakan *smartphone* dan remaja tersebut merasa terganggu atau ketika saat kehilangan konektivitasnya dengan media sosial. Kurangnya waktu istirahat dan menyebabkan insomnia, pola hidup sehat yang terasa sangat sulit untuk diterapkan, kesehatan tubuh yang sering kali diabaikan, bahkan hanya karena *smartphone* miliknya membuat remaja menghalalkan segala cara untuk dapat menggunakan *smartphone* miliknya dalam waktu yang sangat lama.

Durasi waktu yang remaja gunakan untuk bermain *smartphone* jika dikalkulasikan yaitu kurang lebih 8 jam dalam sehari mulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali, tetapi jika dalam sekali pemakaian bisa 3-4 jam. Hal tersebut termasuk dalam aspek *nomophobia* yaitu indikator tersebut adalah menyerah pada kenyamanan. Hal tersebut jika terus menerus dibiarkan maka akan menyebabkan remaja mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan observasi dan peneliti mengadministrasikan instrument angket kepada 25 remaja di Kampung Bantar Panjang, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang Banten, fakta yang peneliti temukan di lapangan terdapat data sebagai berikut: 72% remaja mempergunakan *smartphone* dengan berlebihan, 56% remaja merasa khawatir saat jauh dari *smartphone*, 64% remaja selalu memeriksa *smartphone*, dan 48% remaja lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone*.

Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian kepada remaja di Kampung Bantar Panjang, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang Banten yang diperoleh dari hasil observasi dan penyebaran angket yang dilakukan penelitian pada remaja di Kampung Bantar Panjang, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang Banten masuk dalam kriteria *nomophobia* yaitu kondisi di mana seseorang mempergunakan *smartphone* dengan kurun waktu yang cukup lama, perasaan khawatir, cemas, dan takut yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*, selalu memeriksa *smartphone* setiap waktu, dan hal ini menyebabkan para remaja kurang mampu dalam memanfaatkan waktu dengan baik.

Sebagaimana telah dijelaskan mengenai pemanfaatan waktu dengan baik dalam firman Allah SWT Q.S . Al-'Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ خُسْرٍ لِّفِي الْإِنْسَانِ ﴿٢﴾ إِنَّ بِالصِّدْرِ وَالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا الْبِرِّ ﴿٣﴾ إِلَّا

Artinya: “*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian.*

*Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”*. (QS. Al-'Ashr, ayat:1-3).<sup>12</sup>

Surat di atas menerangkan bahwa, semua manusia berada dalam keadaan merugi apabila dia tidak mengisi waktunya dengan perbuatan-perbuatan yang baik. Kemudian dalam hadits Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

وَالْفَرَاغُ الصِّحَّةُ ، النَّاسُ مِنْ كَثِيرٍ فِيهِمَا مَعْبُودٌ نِعْمَتَانِ

---

<sup>12</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV Penerbit Diponorogo, 2010), h.103.

Artinya: “Ada dua nikmat yang banyak membuat manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang”. (HR. Bukhari, Tirmidzi dan Ibnu Majah).<sup>13</sup>

Hadits tersebut menurut Abdul Fattah bin Muhammad dalam Qimatuz Zaman ‘Indal ‘Ulama menjelaskan, kata "tertipu" dalam hadis ini bermakna merugi. Banyak manusia yang merugi karena nikmat sehat dan waktu luang. Ada orang yang sehat fisiknya, namun ia seakan tak punya waktu untuk persiapan akhirat karena terlalu sibuk dengan kehidupan dunia.

Ada pula orang yang punya cukup waktu untuk mempersiapkan akhirat, namun fisiknya sedang tidak sehat. Padahal, apabila memiliki keduanya, manusia dapat memanfaatkan waktunya untuk beribadah dan beramal saleh. Oleh karena itu, perbanyaklah ketaatan kepada Allah Swt. Sebab, masa sehat akan disusul sakit, dan waktu luang akan disusul kesibukan.

Maka dari itu peneliti memilih konseling realitas sebagai alternatif dalam penelitian ini adalah agar remaja dapat lebih fokus akan tanggung jawabnya di masa sekarang yang tentunya akan berpengaruh dengan masa depannya. Dengan memulai menerapkan perilaku yang efektif, maka para remaja diharapkan mampu untuk merealisasikan di kehidupannya agar mencapai tujuan sesuai yang diharapkan yaitu menghadirkan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Untuk lebih memfokuskan kepada permasalahan maka akan diberikan salah satu strategi dari pelayanan bimbingan serta konseling yang bisa dipergunakan yakni layanan konseling realitas dimana tekniknya *WDEP*.

Karakteristik yang melekat pada realitas *WDEP* ini ialah konselinya bisa melaksanakan pembelajaran dari perilaku yang realistis, sebab konseling ini memiliki sifat yang luas, praktis serta fokusnya yakni pada perilaku saat ini, mudah memberikan kesadaran pada konselinya sebab memberikan ajakan pada konselinya secara langsung untuk bertindak. Dan terkait dengan prosedur dari *WDEP* ini penerapannya

---

<sup>13</sup> Yazid Bin Abdul Qadir Jawas, *Manhaj Ahlus Sunnah Wal Jama'ah Dalam Takiyatun Nufus* (Makassar: Pustaka At Taqwa, 2019), h. 92.



bisa dilaksanakan secara fleksibel. Kepanjangan dari *WDEP* ini ialah *Wants, Doing and Direction, Evalation, Planing*. Glasser memfokuskan perhatian pada seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.<sup>14</sup>

Melalui pemberian layanan bimbingan kelompok ini termasuk ke dalam upaya dalam memberikan bantuan terhadap individu yang membutuhkannya. Suasana kelompok ialah hubungan yang terjalin diantara seluruh individu yang turut serta dalam sebuah kelompok, bisa termasuk ke dalam wahana yang mana tiap-tiap anggotanya bisa mempergunakan seluruh tanggapan, informasi serta reaksi dari anggota kelompok lainnya diperuntukkan bagi kepentingan dirinya sendiri terkait dengan proses pengembangan diri dari anggota kelompoknya.

Peluang untuk menyampaikan pendapatnya, tanggapannya serta berbagai reaksi juga bisa menjadi kesempatan yang bernilai bagi individu terkait. Keperluan timbal balik tersebutlah yang termasuk ke dalam dinamika dari kehidupan berkelompok yang akan membawakan kebermanfaatan bagi para anggotanya.<sup>15</sup> Keunggulan dari pelayanan dengan pemberian bimbingan secara berkelompok ialah memberikan kesempatan bagi konseli atau para anggota untuk saling memberi *feedback* satu sama lain. Kemudian mempelajari dan memahami tentang perilaku-perilaku yang baru. Yang dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai permasalahan yang dialami oleh para anggota dan mencari penyelesaiannya secara bersama-sama dengan meningkatkan kepercayaan, memperoleh *support system* terhadap satu sama lain.

Bimbingan dan konseling bagi remaja yang mengalami *nomophobia* tinggi diperlukan upaya untuk mengurangi kecemasan jauh dari *smartphone* melalui layanan bimbingan kelompok dengan konseling realitas teknik *WDEP*. Pendekatan realitas

---

<sup>14</sup> W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2007), h. 79.

<sup>15</sup> Edy Irawan, Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Studi Pre-Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung), *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2013), h. 3, <http://repository.upi.edu/8961/> diakses pada tanggal 04 Agustus 2021.

ialah suatu pendekatan di bidang konseling yang fokusnya yakni pada perilaku saat ini. Konseling ini memberikan isyarat bahwasanya tiap-tiap individu mengemban tanggung jawab untuk menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri.

Konsep perilaku ini berdasarkan konseling realitas remaja diharapkan mampu berperilaku yang tepat agar dapat mengurangi kecanduan dan kecemasan jauh dari *smartphone*. Sehingga dari berbagai penjelasan yang dijabarkan sebelumnya, maka timbul ketertarikan dalam diri peneliti untuk melaksanakan penelitian yang terkait dengan masalah kecanduan *smartphone* yang menyebabkan *nomophobia* dengan memanfaatkan penerapan konseling realitas dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi *nomophobia* pada remaja. Dari hal tersebut, peneliti mengangkat judul penelitian ini ialah **“EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS DENGAN TEKNIK *WDEP* UNTUK MENGURANGI *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi antara lain sebagai berikut:

1. Remaja mempergunakan *smartphone* secara berlebihan.
2. Minimnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan pola hidup sehat yang tidak teratur.
3. Perasaan khawatir, kegelisahan, dan kecemasan yang terjadi secara berlebihan saat tidak mempergunakan *smartphone*.

## **C. Batasan dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, agar pembahasan penelitian ini terfokus pada permasalahan yang akan dianalisis, peneliti menentukan pembatasan masalah penelitian ini pada masalah remaja yang mengalami tingkat *nomophobia* tinggi di Kampung Bantar Panjang, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang Banten melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas teknik *WDEP*. Maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat *nomophobia* pada remaja sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas teknik *WDEP*?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan efektivitas konseling realitas dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi *nomophobia* pada remaja.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Harapannya, pelaksanaan penelitian ini bisa memberikan kegunaan terhadap pengembangan ilmu yang berkaitan dengan bimbingan serta konseling, dengan memberikan bantuan serta sumber referensi bagi konselornya yang berkaitan dengan metode dalam pemberian bimbingan serta sebagai acuan pada penelitian sejenis untuk mengurangi *nomophobia*.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Untuk Remaja**

Pelaksanaan penelitian ini ditujukan agar seorang anak yang masuk ke dalam usia remaja memperoleh pengetahuan terkait dengan efek negatif dari pemanfaatan *smartphone* secara berlebihan dan pengaruhnya terhadap kesehatan, baik kesehatan tubuh maupun kesehatan jiwa. Dengan mengatahuinya maka para remaja dapat meminimalisir penggunaan *smartphone* agar mengurangi potensi mengalami *nomophobia*.

###### **b. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi informasi sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengatasi permasalahan yang serupa jika terjadi di lain waktu. Dan dapat mengetahui sejauh mana efektivitas pendekatan konseling realitas dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi *nomophobia* pada remaja.

###### **c. Untuk Universitas**

Dilakukan penelitian ini diharapkan untuk menambah referensi terkait dengan materi pembelajaran dan materi pemberian layanan bimbingan konseling, terutama di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

## F. Definisi Operasional

### 1. Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan yang meliputi semua perkembangan yang dialami usia anak menuju masa dewasa. Usia remaja terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu masa remaja awal remaja usia 12-14 tahun, masa remaja pertengahan 15-17, dan masa remaja akhir yaitu 18-21 tahun.

### 2. *Nomophobia (No Smartphone Phobia)*

*Nomophobia* adalah perasaan takut, khawatir dan cemas yang berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau mempergunakan *smartphone*. Berikut adalah aspek *Nomophobia*, antara lain: a). Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), b). Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), c). Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to acces*), d). Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*).

### 3. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu. Dengan proses layanan yang dilakukan oleh seorang konselor bersama dengan konseli melalui kegiatan kelompok yang bertujuan untuk mengatasi dan mencari solusi mengenai permasalahan yang dihadapi. Tahapan kegiatan bimbingan kelompok, yaitu: a). Tahapan pembentukan, b). Tahapan peralihan, c). Tahapan kegiatan, d). Tahapan pengakhiran.

### 4. **Konseling Realitas dengan Teknik WDEP**

Konseling realitas dengan teknik *WDEP* adalah hubungan pertolongan yang bersifat praktis, dan *relative* sederhana dengan tujuan konseli mampu menghadapi realitas di masa mendatang, dengan teknik *WDEP* yang merupakan akronim dari *wants* (keinginan), *doing and direction* (arahan), *evaluation* (penilaian), *planning* (perencanaan).

