

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di abad ke-21 ini teknologi semakin berkembang pesat yang sudah merambah dalam hal komunikasi. Seperti telepon genggam/*handphone* yang semakin canggih dengan berbagai macam fasilitas di dalamnya. Alat berbasis teknologi tersebut disebut *smartphone*. *Smartphone* dengan koneksi internet dapat menghubungkan ke segala penjuru dunia. Hal ini merupakan esensi kemajuan teknologi komunikasi dan informasi (Al-Ayouby, 2017; Sari, 2006).

Smartphone merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang memiliki kemampuan multifungsi. Kehadiran *smartphone* telah mengubah cara orang terlibat dalam kehidupan pribadi dan profesionalnya. Selain bertindak sebagai *smartphone*, *smartphone* memberi pengguna akses seluler ke internet dan berbagai macam aplikasi di dalamnya (Winskel, Kim, Kardash, & Belic, 2019).

Dijelaskan oleh Bohang (2018) bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia, sepanjang 2017 mencapai lebih kurang 143 juta orang, dan pada tahun 2018 mencapai lebih kurang 171 juta orang. Artinya, terdapat pertumbuhan pengguna internet sebesar 10,12% selama satu tahun (APJII, 2018). Jumlah tersebut menunjukkan lebih dari 60 persen penduduk Indonesia telah bisa mengakses internet. Jumlah tersebut akan menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat setelah China, India, dan Amerika (Novalius, 2018).

Hasil survei nasional profil perilaku oleh (APJII, 2018), pengguna internet pada usia Sekolah Menengah Atas (15-19 tahun) sebesar 91% dibanding dengan bukan pengguna internet di usianya. Berdasarkan latar belakang pendidikan,

persentase pengguna internet yang sedang menempuh Sekolah Menengah Atas sebanyak 90,2%. Penetrasi pengguna internet berdasarkan pekerjaan, sebanyak 71,8% pelajar menggunakan internet dibanding dengan yang tidak menggunakan. Persentase tertinggi pengguna internet membutuhkan waktu lebih dari 8 jam untuk mengakses internet setiap harinya (19,6%), dan 93,9% pengguna internet mengakses internet setiap hari melalui perangkat *smartphone*.

Seorang pengguna dapat menggunakan perangkat mobile *smartphone* untuk terhubung dengan internet. Sebesar 49% pernah di-*bully* seperti diejek atau dilecehkan melalui media sosial. 55,9% pernah mengalami secara tiba-tiba muncul konten porno pada konten yang sedang dikunjunginya (APJII, 2018). Hal ini pun terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas sebagai pengguna *smartphone*.

Di sekolah, penggunaan *smartphone* dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran (Ismanto, Novalia, & Herlandy, 2017). Hal tersebut dapat memberikan kesempatan belajar bagi siswa yang lebih mendalam karena dengan menggunakan *smartphone* siswa dapat mengembangkan pembelajaran melalui penelusuran informasi dari internet (Rogozin, 2012). Selain itu, *smartphone* juga digunakan untuk bertukar informasi siswa seperti membagikan materi pelajaran, menanyakan jadwal dan kegiatan sekolah melalui media sosial (Firmana, 2016); digunakan dalam mengeksplorasi berbagai pengetahuan baru dan dapat menunjang kegiatan pembelajaran (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017); membantu dalam pembuatan bahan ajar bagi guru dan penyelesaian tugas bagi siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyatun (2015), memperlihatkan bahwa *smartphone* mempermudah komunikasi antara siswa dengan guru BK, informasi lebih cepat diterima, mampu meningkatkan minat siswa dalam berkonsultasi, serta dapat membantu masalah yang dikonsultasikan oleh siswa. Banyak manfaat yang

didapatkan dari *smartphone*, namun jika salah menerapkannya hal tersebut dapat merugikan pada aspek-aspek yang lain (Widharsa, 2018).

Saat ini *smartphone* telah nampak menciptakan budaya baru (T. Y. Lee & Busiol, 2016). Untuk siswa khususnya, penggunaan *smartphone* dan multitasking selama kelas dan belajar tampaknya menjadi semakin diterima walaupun ada kekhawatiran tentang kemungkinan konsekuensi yang merugikan (Bowman, Levine, Waite, & Gendron, 2010; Levine, Waite, & Bowman, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Winskel et al., (2019) pada siswa Korea dan siswa Australia ditemukan hubungan positif antara penggunaan *smartphone* dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Penggunaan *smartphone* per hari secara signifikan lebih tinggi pada siswa Korea (6,52 jam) dibandingkan dengan siswa Australia (4,72 jam). Semakin banyak waktu yang dihabiskan oleh seorang siswa untuk menggunakan *smartphone*, semakin berisiko pula untuk penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Hasil skor kuesioner penggunaan *smartphone* yang bermasalah juga lebih tinggi untuk siswa Korea dibandingkan dengan siswa Australia. Seperti kehilangan pekerjaan yang direncanakan karena penggunaan *smartphone*, mengalami sakit leher atau punggung saat menggunakan *smartphone*, gelisah dan tidak sabar saat tidak memegang *smartphone*, orang sekitar yang mengatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* terlalu banyak, dan penolakan untuk menyerah menggunakan *smartphone* meskipun kehidupan sehari-hari terganggu.

Yuni & Pieewan (2016) menemukan adanya hubungan negatif dari intensitas penggunaan *smartphone* dengan disiplin belajar siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka disiplin belajar siswa menjadi semakin rendah. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan

mendorong perilaku bermasalah yang telah meningkat secara luas di kalangan siswa sekolah menengah di negara-negara berkembang (Mahmoodi et al., 2018).

Smartphone merupakan teknologi yang relatif baru (Rozgonjuk, Rosenvald, Janno, & Täht, 2016) yang dapat digunakan sebagai platform untuk penjelajahan internet, komunikasi (SMS, panggilan telepon, panggilan video), penggunaan media sosial, *game*, dan aplikasi lain yang dapat digunakan untuk memudahkan semua aspek kehidupan sehari-hari. Portabilitas dan ukuran *smartphone* membuat nyaman bagi pengguna untuk mengakses di mana saja dan kapan saja, termasuk bagi siswa di sekolah. Selain itu, fungsi *smartphone* semakin meningkat, memungkinkan pengguna untuk secara bersamaan memiliki akses ke beragam fungsi dan aplikasi. Fitur-fitur dari sebuah *smartphone* dapat berkontribusi pada penggunaan tinggi dan risiko penggunaan *smartphone* yang bermasalah (C. Lee & Lee, 2017; Levine et al., 2012).

Penggunaan *smartphone* yang sering seringkali tampaknya dibedakan oleh kebiasaan, perilaku tanpa pikiran, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan *smartphone*-nya (Horwood & Anglim, 2018). Untuk siswa, ketidakmampuan ini dapat menyebabkan peningkatan waktu penggunaan dan penggantian/pengalihan tugas yang sering antara perangkat *smartphone* dan belajarnya. Keduanya telah diidentifikasi sebagai kontribusi terhadap penurunan prestasi akademik secara keseluruhan (Horwood & Anglim, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Musariffah (2018) di salah satu Sekolah Menengah Atas di Sidoarjo, ditemukan adanya hubungan negatif antara penggunaan *smartphone* dengan minat belajar siswa. Hal tersebut disebabkan karena siswa menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* lebih sering dibandingkan untuk mendukung kegiatan pembelajaran.

Siswa merupakan populasi yang melakukan banyak tugas secara teratur (Bowman et al., 2010; Sumathi, Lakshmi, & Kundhavi, 2018). Istilah *multitasking* mencakup kinerja dua tugas dan pengalihan tugas. Kinerja dua tugas dapat didefinisikan sebagai keterlibatan dalam berbagai tugas secara bersamaan seperti mendengarkan musik sambil belajar. Sementara, pengalihan tugas digambarkan sebagai pelepasan perhatian sementara dari satu tugas untuk fokus pada yang lain (David, Kim, Brickman, Ran, & Curtis, 2015). Misalnya, siswa berhenti sebentar saat sedang belajar untuk membaca pesan yang masuk pada *smartphone*-nya.

Penelitian Clifford Nass dalam Setyorini (2017) mengatakan, seorang individu yang sedang melakukan sesuatu, seperti kirim email, *browsing*, dan menonton TV pada waktu yang sama, akan mengalami kesulitan saat harus fokus pada satu pekerjaan. Bahkan kesulitan beralih dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain. Multitasking yang dilakukan secara berulang tanpa regulasi diri yang baik dapat menjadi sebuah kebiasaan serta dapat mengganggu aktivitas belajar dan kegiatan lain yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (David et al., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh David et al (2015) efek *multitasking smartphone* saat belajar atau melakukan pekerjaan rumah ditemukan bahwa frekuensi dan perhatian terhadap SMS dan media sosial berhubungan positif dengan gangguan *smartphone* dalam kehidupan. *Multitasking* juga mengacu pada pengalihan tugas membutuhkan pelepasan sementara dari satu tugas ke tugas lainnya. Misalnya, berkirim pesan sambil mengerjakan PR membutuhkan penghentian sementara untuk menghadiri yang lain (pengalihan tugas).

Belajar dapat dianggap sebagai kegiatan yang cukup tidak menyenangkan atau membosankan oleh beberapa siswa dan akibatnya mengarah pada aktivasi sistem permusuhan (David et al., 2015). *Smartphone* dapat memberikan gangguan yang

menyenangkan bagi siswa yang menghasilkan penghindaran stimulus negatif dari belajar. Bersamaan dengan hal tersebut, seorang siswa dapat menemukan pengaruh positif dengan terlibat dalam kegiatan selera pada *smartphone* seperti mengirim pesan teks ke teman atau menelusuri media sosial (David et al., 2015; Junco, 2012).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa keberadaan *smartphone* milik orang lain dan milik sendiri, memiliki efek negatif yang signifikan pada perhatian dan kinerja kognitif terutama ketika menyelesaikan tugas yang lebih menuntut secara kognitif (Thornton, Faires, Robbins, & Rollins, 2014). Penelitian lain menunjukkan bahwa pemisahan *smartphone* memiliki efek positif pada kinerja akademik di ruang kelas (H. K. Lee et al., 2017).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi tertentu, seperti membuat seseorang menjadi murung saat tidak bisa bermain atau menggunakan *smartphone*, membuat tidak peduli dengan lingkungan sekitar, penurunan konsentrasi, daya serap dan minat belajar (Kwon et al., 2013; Tri, 2014; Wati, 2017), serta gangguan tidur yang membuat rendahnya kualitas tidur pada remaja (Kwon et al., 2013; Nalwa & Anand, 2004; Putri, 2018). Penggunaan *smartphone* yang terus-menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam dapat mengakibatkan masalah tidur pada remaja dan dapat berpengaruh pada rendahnya *self-esteem*, serta meningkatnya kecemasan dan depresi (Widuri, 2010; Woods & Scott, 2016).

Survei Pew Research Center (Britt, 2019), 54% remaja usia 13-17 mengatakan mereka menghabiskan terlalu banyak waktu pada *smartphonanya*, 31% mengatakan penggunaan *smartphone* kadang-kadang atau sering mengganggu mereka di kelas, dan 40% mengatakan mereka merasa cemas ketika mereka tidak bersama dengan *smartphone*-nya.

Medistiara (2018) mengungkapkan bahwa Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bersama tiga kementerian lainnya yaitu Kemendikbud, Kominfo, dan Kemenag mencanangkan akan membatasi penggunaan *smartphone* di sekolah. Hal tersebut mengingat *smartphone* tidak hanya memberikan dampak positif karena terdapat konten negatif yang dapat diakses oleh siswa. Seperti pornografi, diskriminasi SARA, serta dampak terhadap psikologis anak dan kesehatan.

Hasil penelusuran peneliti melalui *search engine google.co.id* dan *scholar.google.co.id* (2020), ditemukan banyak penelitian yang sudah dilakukan dengan kata kunci kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) pada siswa di sekolah. Istilah *smartphone addiction* digunakan untuk menggambarkan perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial (Kwon et al., 2013). Namun banyak orang dengan mudah menganggap dirinya sebagai kecanduan ketika menikmati sesuatu yang dilakukan atau ketika merasa cukup sering melakukan sesuatu. Dalam istilah klinis, kecanduan memanifestasikan dirinya sebagai masalah dengan toleransi, penarikan, ketergantungan, dan sebagai masalah sosial (Kwon et al., 2013; Rozgonjuk et al., dalam Holden, 2016).

Selama ini penelitian yang ditemukan di lapangan, *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Namun tidak ditemukan dukungan yang cukup dari perspektif kecanduan untuk mengkonfirmasi keberadaan kecanduan *smartphone* (Panova & Carbonell, 2018). Sedikit bukti untuk menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan memiliki dampak yang serupa pada mekanisme neurologis dan psikologis seperti dampak yang diamati dengan gangguan perilaku dan zat terkait lainnya (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2015). Oleh karena itu, istilah penggunaan

smartphone yang bermasalah telah disarankan (Ching et al., 2015; Lepp, Barkley, & Karpinski, 2015).

Penggunaan *smartphone* yang bermasalah atau dengan istilah *problematic smartphone use* (Billieux, 2012) dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengatur penggunaan *smartphone*, hal ini akhirnya melibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. *Problematic smartphone use* difasilitasi oleh karakteristik teknologi, termasuk akses yang mudah, kemungkinan keluar dari kehidupan sehari-hari, dapat tetap *online* secara anonim, dan frekuensi dari 'peringatan' dan pesan (Velthoven, Powell, & Powell, 2018). *Problematic smartphone use* lebih banyak terjadi pada remaja yang lebih muda (15-16 tahun) dibandingkan dengan orang dewasa muda yang berusia 19 tahun ke atas (Haug et al., 2015). Juga diungkapkan oleh Lopez-Fernandez (2013) *problematic smartphone use* di kalangan anak usia sekolah menengah belum banyak dipelajari.

Pendekatan teknologi untuk menangani penggunaan *smartphone* yang bermasalah telah diusulkan. Misalnya aplikasi diet digital di mana aplikasi bekerja dengan memblokir akses ke fungsi-fungsi tertentu dari *smartphone*. Namun aplikasi tersebut tidak memiliki bukti ilmiah untuk keamanan, kemanjuran dan keefektifannya. Sebagian besar aplikasi yang diidentifikasi tidak memiliki dasar psikologis untuk memahami dan menantang motivator yang mendasarinya, serta tidak dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik orang yang berbeda (Velthoven et al., 2018).

Shen et al (2019) menekankan pentingnya variabel kesejahteraan psikologis dalam memfasilitasi penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan dapat memberikan panduan untuk desain intervensi yang ditargetkan pada individu dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. *Cognitive-behavioral therapy*

merupakan pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perilaku individu.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui survei menggunakan instrumen *problematic smartphone use* (Lopez-Fernandez, 2013) pada 188 siswa jenjang SMA di wilayah Bogor ditemukan bahwa 8,5% berada pada kategori pengguna *smartphone* bermasalah, 43,62% pada kategori pengguna beresiko, 40,96% pada kategori pengguna biasa, dan 6,91% pada kategori pengguna sesekali. Kategori pengguna beresiko yang berada pada level tertinggi ini dapat mengarah pada terjadinya penggunaan *smartphone* bermasalah.

Wawancara yang dilakukan pada beberapa guru BK di wilayah Bogor pada bulan Mei 2020 melalui *telephone* mengungkapkan bahwa sekolah memperbolehkan siswa membawa *smartphone* ke sekolah. Penggunaan *smartphone* bermasalah yang terdapat di sekolah seperti menggunakan *smartphone* tanpa seizin guru saat KBM berlangsung (*main games, chatting, nonton video, mengecek pemberitahuan*); menyontek pada saat ujian (*searching jawaban, lihat contekan yang sudah disediakan sebelumnya*); terjadinya *cyberbullying*; dan juga ada siswa yang suka mengakses konten dewasa. Hal tersebut mengakibatkan siswa menjadi tidak fokus saat KBM berlangsung, terjadi penurunan prestasi akademik, terlambat datang ke sekolah karena menggunakan *smartphone* hingga larut malam.

Melihat kondisi ini penting untuk dikembangkan sebuah teknik konseling untuk membantu mengatasi fenomena *problematic smartphone use* yang mempertimbangkan dari aspek psikologis individu. Salah satu teknik untuk mengatasi fenomena *problematic smartphone use* yaitu menggunakan *Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive-behavioral therapy* memiliki tahapan-tahapan dalam mengubah persepsi individu tentang *smartphone* dan menghentikan

perilaku kompulsifnya. CBT juga dapat membantu mempelajari mengenai cara-cara yang lebih baik dalam menghadapi emosi yang tidak menyenangkan (Smith, Robinson, & Seagal, 2018).

Muqodas, dalam Beck (2011) mendefinisikan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* (CBT) sebagai pendekatan dalam konseling yang didesain guna menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh individu melalui *cognitive restructuring* pada tingkah laku yang bermasalah. Pendekatan ini berdasar pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu individu. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor berdasar pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari pendekatan CBT adalah munculnya restrukturisasi kognitif pada sistem kepercayaan individu untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Sejalan dengan itu Wijayanti (2017) mengemukakan bahwa pendekatan *cognitive-behavioral* dianggap memiliki kontribusi besar dalam bidang konseling guna menyelesaikan kesalahan proses berpikir individu yang berkaitan dengan kondisi perilaku, emosi dan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Wati (2017) pada siswa SMK di Bandarlampung, penerapan konseling *cognitive-behavior* terbukti efektif menangani efek negatif atas penggunaan *smartphone*. Hal tersebut ditandai dengan pemikiran positif konseli yang meningkat dan menurunnya pemikiran negatif konseli yang diakibatkan oleh ketergantungan *smartphone*. Seperti produktivitas yang menurun, individu yang menghadapi kesendirian, menurunnya prestasi akademis, dan pengeluaran yang meningkat.

Siregar (2013) melakukan penelitian studi kasus tentang penerapan CBT untuk mengurangi durasi bermain *games* pada individu berusia 18-30 tahun yang

mengalami kecanduan bermain *games*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kognisi, emosi dan perilaku konseli mengalami perubahan yang signifikan. Konseli diberikan metode *cognitive restructuring* dalam pendekatan CBT, sehingga kondisi kognisi konseli yang terdistorsi mengalami perubahan menjadi lebih rasional. Adanya perubahan dalam berpikir pada konseli yang awalnya beranggapan bahwa *games* dapat membuat dirinya berharga, berprestasi, dan merasa hebat. Pandangan itu berubah bahwa *games* dapat menjauhkan dirinya dari orang sekitar dan kehidupan nyata, serta prestasi yang diperolehnya sebatas dunia maya. Adanya perubahan kognisi pada kedua partisipan mendorong berkurangnya perilaku bermain *games*. Kim (2013) mengatakan bahwa dalam perawatan perilaku, pendekatan perilaku kognitif (CBT) adalah metode representatif untuk mengubah pemikiran dan perilaku aditif.

Penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa CBT dapat membantu terhadap perilaku bermasalah termasuk dalam penggunaan *smartphone* bermasalah. Kondisi di lapangan yang terjadi di sekolah, masih terdapat sekolah yang belum memiliki program dalam penanganan penggunaan *smartphone* bermasalah. Guru BK mengungkapkan bahwa permasalahan yang berkaitan dengan *smartphone* belum banyak menjadi perhatian khusus karena *smartphone* merupakan teknologi terbaru yang dapat bermanfaat untuk menunjang pembelajaran, namun di samping itu pula memiliki dampak negatif. Sejauh ini intervensi yang sudah dilakukan meliputi konseling individu, kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, orangtua, serta memberikan *punishment* kepada siswa berupa penyitaan *smartphone*.

Hasil survei yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa guru BK perlu memiliki buku panduan sebagai dasar pemberian intervensi guna menangani

penggunaan *smartphone* bermasalah pada siswa. Guru BK sebagai narasumber menyampaikan bahwa di dalam buku panduan tersebut perlu dijelaskan terlebih dahulu tentang penjelasan/materi penggunaan *smartphone* bermasalah, asesmen-asesmen yang digunakan, serta teknik-teknik konseling yang dilakukan untuk menangani penggunaan *smartphone* bermasalah.

Penelitian pengembangan buku panduan pelaksanaan konseling telah dilakukan oleh Prakoso (2015) mengenai pengimplementasian konseling individual dengan pendekatan *person centered*. Pengembangan buku panduan tersebut ditujukan bagi konselor sekolah. Buku panduan *person centered* berisi tentang konsep dasar, komponen umum, teknik konseling, serta contoh-contoh kasusnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan dengan konseling *person centered* dalam memberikan intervensi layanan konseling individu dinyatakan layak.

Penelitian lain tentang pengembangan buku panduan pelaksanaan konseling dilakukan oleh Rochma & Nuryono (2017) mengenai buku panduan keterampilan pencegahan *bullying* untuk siswa SMA. Buku panduan tersebut sebagai bentuk pengembangan media cetak yang berisi tentang petunjuk atau panduan bagi guru BK guna mencegah *bullying* dengan menerapkan lima macam keterampilan. Dalam setiap keterampilan memuat mengenai materi, studi kasus, refleksi, lembar kerja dan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku panduan keterampilan pencegahan *bullying* untuk siswa SMA memenuhi kriteria akseptabilitas dan dapat digunakan di sekolah.

Buku panduan mengenai kecanduan internet oleh Young & Abreu (2011) membahas dua bagian, *pertama* yaitu memahami perilaku dan kecanduan internet, berisi tentang asesmen klinis dan macam-macam kecanduan internet. Bagian *kedua*

membahas tentang psikoterapi, treatment, serta pencegahan terhadap perilaku dan kecanduan internet. Buku panduan lain mengenai terapi kelompok *cognitive-behavioral treatment* untuk depresi oleh Munoz & Miranda (1993) membahas tentang aturan dasar dalam terapi kelompok, penjelasan mengenai depresi, bagaimana pikiran, aktivitas, dan interaksi dengan orang lain dapat mempengaruhi suasana hati, pekerjaan rumah, dan lembar kerja. Sedangkan Cully & Teten (2008) mengembangkan buku panduan mengenai *Cognitive-Behavioral Therapy*. Buku tersebut berisi mengenai keterampilan yang harus dimiliki dan dilakukan oleh konselor pada saat menerapkan pendekatan konseling CBT.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan mengenai pengembangan buku panduan, maka peneliti bermaksud mengembangkan buku panduan bagi guru BK/konselor sekolah untuk mengurangi *problematic smartphone use* dengan menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*. Pengembangan buku yang dilakukan akan memuat tentang penjelasan *problematic smartphone use*, jenis asesmen yang digunakan, dan langkah-langkah konseling CBT dalam menangani *problematic smartphone use* pada setiap sesi yang harus dilakukan oleh guru BK.

B. Pembatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti membatasi hanya pada permasalahan: “Bagaimana Pengembangan Buku Panduan untuk Mengurangi *Problematic Smartphone Use* pada Siswa SMA dengan Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy*?”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *problematic smartphone use* pada siswa SMA di wilayah Bogor?
2. Buku panduan apa yang sesuai untuk guru BK dalam membantu mengurangi *problematic smartphone use* pada siswa?
3. Bagaimana pengembangan buku panduan untuk mengurangi *problematic smartphone use* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan buku panduan untuk mengurangi *problematic smartphone use* dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*

