

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN BEHAVIOR TEKNI KONTRAK
PERILAKU DAN IMPLIKASINYA DALAM MEREDUKSI NOMOPHOBIA**

Agungbudiprabowo, Fadhila Kiranasari
Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
*Corresponding Author. Email: agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id

Abstract:

The use of smartphones that are used as a means of communication functions to help daily activities so that their existence is needed and sometimes inseparable. Various negative impacts such as dependence, giving rise to feelings of anxiety, fear, and worry when away from smartphones give rise to a phenomenon called nomophobia (no-mobile phone phobia) which is a problem that has recently infected many people, especially students who are still studying in the modern age. This unconsciously. For students themselves, the negative impact of nomophobia is usually marked by decreased enthusiasm for learning, fun being in the virtual world, and learning outcomes that do not meet standards. While at school, the Guidance and Counseling teacher or counselor is fully obliged to direct and help these students so that they return to being individuals who understand the true meaning of being a responsible student, then the implementation of group counseling services with a behavior approach to behavior contract techniques is considered effective in reducing behavior. nomophobia. Behavioral approach group counseling services direct behavior from maladaptive to adaptive. Meanwhile, for the application of behavioral contract techniques, namely by giving rewards, punishments and reinforcement in the implementation process.

Keywords: *Group Counseling, behavior approach, behavioral contract technique, nomophobia*

Abstrak:

Penggunaan *smartphone* yang dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi berfungsi membantu kegiatan sehari-hari sehingga membuat keberadaannya sangat dibutuhkan dan terkadang tak terlepas. Berbagai dampak negatif seperti ketergantungan memunculkan perasaan cemas, takut, dan khawatir pada saat jauh dari *smartphone* memunculkan fenomena bernama *nomophobia (no-mobile phone phobia)* menjadi permasalahan yang akhir-akhir ini banyak menjangkiti manusia terutama para pelajar yang masih mengenyam pendidikan di abad *modern* ini secara tanpa sadar. Bagi para

pelajar sendiri dampak negatif *nomophobia* biasanya ditandai dengan menurunnya semangat belajar, asyik berada di dunia virtual, dan hasil belajar yang tidak memenuhi standar. Saat di sekolah, guru Bimbingan dan Konseling atau konselor berkewajiban penuh dalam mengarahkan dan membantu para pelajar tersebut sehingga kembali menjadi individu yang mengerti akan makna sesungguhnya sebagai pelajar yang bertanggungjawab, maka penyelenggaraan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dalam implikasinya dinilai efektif dalam mereduksi *nomophobia*. Layanan konseling kelompok pendekatan behavior mengarahkan tingkah laku dari maladaptif menjadi adaptif. Sementara untuk pengaplikasian teknik kontrak perilaku yaitu dengan pemberian *reward*, *punishment* dan *reinforcement* dalam proses pelaksanaannya.

Kata kunci: Konseling Kelompok, pendekatan behavior, teknik kontrak perilaku, *Nomophobia*

Pendahuluan

Dunia digital di era *modern* ini begitu banyak membuat perubahan signifikan pada tatanan kehidupan manusia. Kecanggihan teknologi menghadirkan kenyamanan dan kemudahan sehingga banyak sekali yang merasa terbantu baik dengan kehadiran teknologi informasi maupun komunikasi yang berkembang pesat setiap tahunnya. Penggunaan alat komunikasi bernama *smartphone* telah menyebar secara luas dan mendominasi hampir semua kalangan dan lapisan masyarakat yang tidak memandang umur. Dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua pun sudah mengenal bahkan mempunyai paling tidak satu *smartphone*.

Dari berbagai aktivitas dalam penggunaan *smartphone* berdasarkan studi yang dilakukan oleh Bansal dan Mahjan menyebutkan tentang dampak penggunaan *gadget* termasuk *smartphone* pada anak-anak yaitu salah satunya terkena masalah mental. Sementara penelitian yang berasal dari *Duke University, North Carolina, Amerika Serikat* mengatakan bahwa remaja yang menghabiskan waktu lebih lama dalam menggunakan *smartphone* akan mengalami masalah perilaku pada dirinya.

Selanjutnya menurut data lembaga riset digital marketing Emarketer, salah satu negara terbesar di dunia yaitu Indonesia menempati posisi keempat setelah posisi pertama ditempati oleh Cina, India, dan diikuti Amerika Serikat. Dimana untuk jumlah penduduk Indonesia sendiri mencapai 255 juta jiwa di tahun 2018 yang berdasarkan

populasi tersebut, pengguna *smartphone* menyentuh angka 83,5 juta. Sementara, pada tahun 2019 pengguna *smartphone* menyentuh angka 92 Juta dan tumbuh 41% dibandingkan tahun sebelumnya. Penggunaan *smartphone* tersebut diperkirakan akan semakin meningkat seiring berjalannya waktu dan hal ini dibuktikan dari laporan Newzoo bahwa pada tahun 2020 Indonesia tetap memegang posisi keempat dan data menunjukkan bahwa sebanyak 170,4 juta pengguna atau setara 61,7 % dari total populasi menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang pada saat ini sulit dilepaskan dalam kehidupan memunculkan fenomena bernama *No mobile phone phobia* atau biasa disebut dengan *nomophobia*. Menurut Kalaskar (2015) munculnya penyakit *nomophobia* disebabkan oleh tingkat penggunaan, kebiasaan pemakaian, dan ketergantungan dalam sehari-hari. Sejalan dengan Kalaskar (2015), sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Indian Journal of Psychiatry*, *nomophobia* yang juga dikenal sebagai *no mobile phone phobia* (NMP) adalah jenis kecemasan paling umum yang dipicu oleh tidak menggunakan *smartphone*.

Seorang penderita *nomophobia* akan sering merasakan kecemasan, gelisah, dan takut yang berlebihan pada saat tidak memegang atau membawa *smartphone* kemanapun kapanpun mereka pergi. Seperti ada yang hilang jika pada saat itu juga ketika tidak mengecek notifikasi yang masuk, takut kehabisan baterai, takut mengalami gangguan jaringan, takut tidak memperbaharui status, dan takut melewatkan informasi *ter-update* di dalam *smartphone*. Sudarji (2017) mengatakan bahwa penderita *nomophobia* mengecek dan melihat *smartphone*-nya mencapai 34 kali sehari dan selalu pada saat kamar mandi akan membawanya.

Dampak penggunaan *smartphone* memang tidak akan muncul dalam waktu dekat. Terlebih jika terlarut dengan kesenangan atau asyiknya menjelajah semua fitur aplikasi, maka bukan hanya menyebabkan *nomophobia* atau gangguan kecemasan semata, tetapi juga akan berdampak buruk pada kesehatan yang satu demi satu akan mengalami masalah sehingga menghambat produktifitas di usia muda. Saat ini pun sudah banyak kasus yang memperlihatkan jika *nomophobia* bukanlah isapan jempol belaka, melainkan ternyata sudah hidup berdampingan baik disadari ataupun tidak disadari.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh *Markplus Insight*, mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia yaitu wanita berusia 16 hingga 21 tahun dengan tingkat presentase sebesar 39%. Temuan penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa

dibandingkan dengan generasi sebelumnya, pengguna internet dan *smartphone* sangat banyak dan lebih besar. Dalam *survey* di tahun 2014 yang dilakukan oleh Kementerian Informasi dan UNICEF, 47 juta orang di Indonesia menggunakan *smartphone* dan 79 diantaranya adalah anak-anak dan dewasa. Hal ini dapat dilihat bahwa kelompok usia 16 dengan rata-rata sebagai peserta didik yang menempuh pendidikan ditingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) juga turut andil menjadi penyumbang *smartphone*.

Berdasarkan penelitian lainnya dapat dinyatakan bahwa remaja sudah banyak yang merasakan efek dari *nomophobia* di dalam kehidupannya, berikut beberapa penelitian lainnya yang diambil. Fakta tersebut didukung oleh hasil penelitian Dwi dan Annisa (2019) dimana siswa SMA yang berumur 16-19 tahun termasuk dalam kategori remaja tersebut dikatakan bahwa sebanyak 61,2% mengalami tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 67,3% remaja dinyatakan mengalami tingkat *nomophobia* sedang. Data tersebut menjelaskan jika hubungan antara tingkat kecemasan dan *No-Mobile phone (Nomophobia)* saling berkaitan dan terjadi pada remaja di Kota Padang.

Kedua hal itu membuktikan jika kecemasan dan *nomophobia* mempunyai keterkaitan sehingga mempengaruhi perilaku seseorang. Di dukung juga oleh hasil penelitian Nanda, Martina, dan Rudi (2021) yang berada di Banda Aceh menunjukkan seluruh peserta didik mengalami *nomophobia*. Masing-masing presentase yaitu kategorisedang sebanyak 64,0%, kategori berat sebanyak 30,3%, dan kategori ringan sebanyak 5,7%. Dapat dilihat jika yang paling tinggi berada di kategori sedang. Data tersebut menjelaskan jika hubungan konsep diri dengan kecenderungan *nomophobia* saling berkaitan dan terjadi pada remaja di Banda Aceh. Fakta yang terlihat di lapangan bahwa sudah banyak sekali remaja yang mengarah pada kecemasan jika tidak menggunakan *smartphone*. Salah satu masalah yang akan muncul jika *smartphone* digunakan secara berlebihan adalah *nomophobia*. Hal ini dikarenakan sejumlah fitur yang ada pada *smartphone* memberikan kemudahan dan keamanan (Asih & Fauziah, 2017). Usia remaja adalah usia dimana identik dan diisi oleh para pelajar yang menempuh bangku pendidikan dimulai dari jenjang tingkat SMP sampai Perguruan Tinggi.

Bagi kalangan pelajar sendiri, pengaruh *Smartphone* akan berdampak pada aktivitas yang dijalankan seperti kegiatan pembelajaran terganggu, membuat fokus sering teralihkan sehingga banyak kegiatan ataupun pekerjaan yang tidak selesai,

melalaikan kewajiban sebagai pelajar seperti menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah, timbulnya rasa malas dalam belajar, bermain media sosial, menyukai bermain *game online* secara berlebihan sehingga membuat lupa waktu, dan lebih mementingkan kehidupan dunia maya dibandingkan kehidupan dunia nyata. Selain itu, belum mengetahui bagaimana cara mengelola diri dalam penggunaan *smarthphone* memperlihatkan jika kemampuan untuk menyeleksi sesuai kebutuhan masih perlu dikembangkan dan diarahkan bagi pelajar.

Berdasarkan fenomena tersebut, tentunya harus segera ditemukan solusi terbaik sebagai bentuk dari usaha dalam menyelesaikannya. Pemberian layanan bimbingan dan konseling bisa dijadikan sebagai solusi yang dapat membantu. Dalam penanganan kasus *nomophobia* yang terjadi di lingkungan sekolah, guru Bimbingan dan Konseling atau konselor memiliki peran penting dan dapat memberikan sebuah layanan. Maka dari sekian banyaknya layanan, alternatif layanan yang cocok untuk menangani masalah tersebut adalah guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyelenggarakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku.

Layanan konseling kelompok yaitu sebuah bantuan kepada individu secara berkelompok dimana dalam perkembangan dan pertumbuhan yang sifatnya pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan agar dapat memberikan kemudahan (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013). Selanjutnya Lesmana (2005) menggambarkan konseling kelompok sebagai sarana bantuan dimana guru Bimbingan dan Konseling atau konselor bertujuan meningkatkan kemampuan mental konseli agar mereka dapat menangani masalah dengan lebih baik. Maka konseling kelompok yaitu sebuah pemberian bantuan guru Bimbingan dan Konseling atau konselor kepada konseli (anggota kelompok) pada situasi kelompok bersifat penyembuhan, pencegahan, mereduksi, dan untuk menghadapi suatu permasalahan akan diarahkan. Suasana hangat, terbuka, dan penuh keakraban menjadi pendukung penyelenggaraan layanan konseling kelompok tersebut berjalan tanpa adanya hambatan karena para anggota kelompok merasa mengikuti kegiatan konseling adalah keputusan yang benar dan tepat. Selain itu juga, dalam proses kegiatan yang berlangsung anggota kelompok mengungkapkan permasalahan, mencari penyebab masalah, mendapatkan penyelesaian dan pencegahan dari konflik, serta melaksanakan evaluasi hingga tindak lanjut.

Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior yaitu

dikarenakan pendekatan tersebut memiliki dugaan bahwa semua perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri (*maladaptif*) bisa dirubah jika memiliki keinginan untuk membawanya ke arah positif. Salah satu caranya yaitu dapat belajar, karena belajar merupakan cara efektif jika ingin membentuk pribadi lebih baik ke depannya. Dan dengan belajar, perkembangan dan pertumbuhan seseorang akan semakin terarah dan dijauhkan dari perilaku menyimpang.

Kemudian pemilihan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku adalah karena teknik tersebut menggunakan pemberian *punishment*, *reward*, dan *reinforcement*. Teknik yang menggunakan tiga metode tersebut terbilang efektif karena konseli akan diberikan hukuman (*punishment*) atas kesalahan yang telah diperbuat, diberikan hadiah (*reward*) karena telah melakukan perbuatan yang benar, dan konseli diberikan tambahan (*reinforcement*) penguatan agar dapat menuntaskan permasalahan yang sedang dihadapi secara keseluruhan. Disebut juga dengan kontrak perilaku adalah karena teknik ini membutuhkan semacam komitmen antara guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dengan konseli untuk merubah perilaku kurang baik. Tentunya setelah mendapatkan persetujuan yang nantinya diterima oleh kedua belah pihak.

Metode

Dalam Penelitian ini menggunakan metode berbasis kajian pustaka yaitu mengumpulkan data dari berbagai macam artikel akademis sebelum membandingkan teori dan temuan penggunaan *nomophobia* dalam pelaksanaan layanan konseling bagi sekelompok orang. Studi kepustakaan dilakukan dengan membaca ringkasan kepustakaan yang relevan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Arikunto 2013). Didasarkan pada data tingkat kedua yang sudah dirangkum, dimana informasi dikumpulkan dari buku, jurnal, majalah, situs web, buku elektronik, undang-undang yang mengatur kontrak, dan sumber lain yang masih relevan dengan masalah penelitian yang diangkat (Nazir 2014).

Kemudian, Sugiyono (2012:109) menekankan bahwa metodologi penelitian eksperimental digunakan untuk menentukan kepentingan relatif dari satu usaha ke yang lain dalam kondisi tertentu. Ada beberapa desain yang digunakan dalam analisis eksperimen, antara lain desain faktorial, pra-eksperimental, dan eksperimen semu. Dalam penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental. Desain yang dimaksud bukanlah eksperimen yang dicoba-coba karena masih ada variabel yang ikut berpengaruh dalam membentuk variabel dependen. Tidak ada variabel kontrol, dan

pemilihan sampel tidak acak. Desain berbentuk *one-group pretest-posttest*, yang membandingkan hasil dengan yang diperoleh sebelumnya untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, adalah temuan kunci dari penelitian ini. Dan tanpa kehadiran kelompok pembanding, metode ini ditawarkan untuk satu kelompok saja.

Dalam penelitian menggunakan tiga variabel. Dua di antaranya adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu konseling kelompok dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku (X), dan variabel terikat yaitu *nomophobia* (Y). Subjek penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Penelitian tersebut memakai sampel sumber data terpilih yaitu teknik *purposive sampling*.

Tahap-tahap yang akan dilakukan yaitu diantaranya menyusun kisi-kisi instrumen, melakukan uji coba instrumen yang dilakukan untuk merevisi instrumen yang belum valid, melakukan perlakuan saat di lapangan, dan menganalisis semua data yang sudah didapat sehingga diperoleh hasil penelitian. Untuk instrumen sendiri akan menggunakan skala *nomophobia*. Uji validitas skala *nomophobia* dilakukan dengan uji *product moment*. Untuk penentuan reliabilitas instrumen dilakukan dengan uji *alpha cronbach*. Dan pengujian hipotesis menggunakan analisis data deskriptif persentase, dan analisis inferensial uji *wilcoxon*. Untuk jenis datanya sendiri adalah kuantitatif.

Dalam artikel ini, proses penulisan didasarkan pada studi literatur (*Review*). Data diambil dari banyak literatur berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan data atau informasi lain yang diambil. Bentuk utama literatur yang digunakan adalah buku, *prosiding*, jurnal akademik ilmiah (baik cetak maupun elektronik), dan artikel web (internet).

Hasil Penelitian

Nomophobia adalah sebuah fenomena baru yang terjadi beriringan dengan pertumbuhan teknologi komunikasi dan informasi yang berkembang pesat. Sudah banyak manusia yang memakai teknologi canggih tersebut dan hidup berdampingan setiap harinya. Sudah menjadi kebutuhan pokok dan tidak dapat terlepas karena berbagai aspek kehidupan seperti dari perspektif media, budaya, dan teknologi juga ikut terlibat didalamnya. Hal tersebut seperti penelitian yang dilakukan oleh (Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjafirah, N. A. 2019) mengatakan bahwa terdapat kaitan yang erat antara *Nomophobia* dengan perspektif media, budaya dan teknologi. *Nomophobia* dalam perspektif media khususnya media nya yaitu telepon pintar (*smartphone*)

digunakan sebagai sarana mencari informasi, mengetahui kehidupan orang lain, dan sebagai kebutuhan terkait pekerjaan yang dijalani. Dalam perspektif budaya yaitu manusia dalam sehari-hari bergantung dengan hadirnya telepon pintar (*smartphone*), baik dari bangun tidur hingga saat ingin tidur kembali. Sementara dari perspektif *nomophobia* itu sendiri yaitu ada yang memaknainya sebagai sumber informasi, ada juga yang mengatakan sebagai alat yang menghubungkan dengan orang lain, dan ada juga yang memaknainya sebagai sumber penghasilan

Dalam dunia pendidikan tentunya juga ikut terdampak, seperti para pelajar menggunakannya untuk membantu pembelajaran dan menambah wawasan informasi diluar pembelajaran. Walaupun begitu, ditemukan juga banyak sekali peserta didik yang terkena dampak negatif dan mengarah pada *nomophobia* sehingga mengganggu kelancaran dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jurusan yang dimiliki masing-masing peserta didik menentukan tingkat *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, S. Y., Sholichah, I. F., dan Wicaksono, A. S. 2022) yang menunjukkan bahwa saat ini tidak ada perbedaan antara jenis kelamin, kelas, dan jurusan pada peserta didik yang berhubungan dengan *nomophobia*. Namun, ada perbedaan dalam hasil prosentase yang dikategorikan untuk kategori jenis kelamin, kelas, dan jurusan. Walaupun begitu, kategori prosentase berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jurusan peserta didik dalam kecenderungan *nomophobia* berada pada kategori sedang. Dimana tetap harus memiliki kewaspadaan sehingga tidak terkena efek serius dari *nomophobia* yang tentunya merugikan diri sendiri maupun orang lain dan dapat menyerang secara psikis dan fisik.

Menjadi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor merupakan pekerjaan yang sangat kompleks. Khususnya ketika membahas isu *nomophobia* yang berdampak pada diri peserta didik tersebut. Maka, untuk mengatasi *nomophobia*, pemberian layanan yang tepat oleh guru Bimbingan dan Konseling atau konselor akan dapat mereduksi atau mengurangi perilaku *nomophobia*. Pemberian layanan berupa konseling kelompok merupakan cara yang tepat untuk menanganinya. Tidak hanya pelaksanaan layanan kelompok saja, terdapat pendekatan yang turut diikutsertakan agar proses pemberian konseling berjalan maksimal. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan behavior. Hal tersebut seperti penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, L. 2020), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi risiko perilaku *nomophobia* yang terbukti dari perilaku empat responden setelah mengikuti layanan tersebut yaitu dapat mengurangi penggunaan telepon pintar (*smartphone*), serta menyadari dan merasa

bahwa perilaku *nomophobia* ternyata dapat merugikan diri sendiri maupun orang disekitarnya.

Sementara teknik kontrak perilaku merupakan teknik yang memuat kontrak antara dua orang atau bahkan lebih yang terdiri dari konselor dan konseli setelah mendapatkan persetujuan dari keduanya. Teknik tersebut bertujuan untuk mengubah perilaku tertentu yang dimiliki oleh konseli. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dapat memilihkan tingkah laku nyata bersifat realistik, sehingga dapat diterima oleh kedua pihak tersebut. Setelah terbentuk dan memunculkan tingkah laku sesuai kesepakatan sebelumnya, maka sebuah balasan akan diberikan berupa pemberian hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*). Tidak hanya itu, pemberian penguatan (*reinforcement*) juga dilakukan. Hal tersebut merupakan cara yang digunakan agar pesertadidik dapat menurunkan kecemasan jauh dari telepon pintar (*smartphone*) atau *nomophobia* pada dirinya. Jadi tidak hanya pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior saja, tetapi ditambahkan juga penggunaan teknik kontrak perilaku di dalam prosesnya.

Jika untuk penelitian ini nantinya akan menggunakan rancangan penelitian berupa desain pra-eksperimental, bentuk penelitian yaitu *one-group pretest-posttest design*, subjek dalam penelitian atau populasi dan sampel yaitu siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, dan alat pengumpul data berupa skala *nomophobia*, dan teknik analisis data menggunakan *purposive sampling*.

Pembahasan

1. Nomophobia

a. Pengertian Nomophobia

Nomophobia merupakan kepanjangan dari *no mobile phone phobia* yaitu ketakutan ketika tidak menyentuh *smartphone* atau *gadget*, baterai tidak terisi penuh atau habis, dan kehilangan *gadget* (Connolly, 2016). Kata "*nomophobia*" adalah sebuah fobia di zaman sekarang yang ditandai dengan tidak bisa jauh dari *smartphone*. Perasaan gelisah, tidak nyaman, dan takut timbul akibat tidak menggunakan *smartphone* (Dongre dkk., 2017).

Berdasarkan pengertian *nomophobia* di atas, maka dapat disimpulkan yaitu *nomophobia* merupakan sebuah penyakit yang banyak dialami oleh manusia saat ini. Disebut sebagai fobia zaman *modern* yaitu karena terjadi dalam

kehidupan yang serba diliputi oleh kecanggihan teknologi yang berkembang begitu pesat. Seorang individu yang tidak dapat beradaptasi dengan baik akan perubahan tersebut, kemungkinan besar mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengatur penggunaan *smartphone*. Dampak negatif yang akan terlihat adalah munculnya beberapa gejala seperti kegelisahan yang terlalu sering, ketidaknyamanan jika tidak memegang atau melihat, dan ketakutan dikarenakan tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* sehingga mereka yang sudah terbiasa memakai akan merasa ada yang hilang.

b. Aspek Nomophobia

Yildirim dan Correia (2015) mengatakan yaitu ada empat aspek *nomophobia* diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*)

Ketika tidak dapat melakukan komunikasi bersama orang lain dan tidak bisa menggunakan jaringan ataupun layanan, hal itu membuat perasaan seseorang yang tidak dapat menghubungi maupun dihubungi oleh orang disekitarnya akan membuatnya merasa kehilangan dan menimbulkan kecemasan disebabkan dari tidak dapat melakukan komunikasi.

2. Kehilangan koneksi (*losing connectivity*)

Sebuah perasaan tidak normal atau berlebihan pada saat seseorang kehilangan koneksi internet di *smartphone* mereka, terutama media sosial. Diperlukan pemahaman bahwa mereka masih bisa menerima dan mengecek notifikasi di *smartphone*, sehingga masih dapat dikatakan tetap terhubung secara pribadi dan secara grup di virtual.

3. Tidak dapat melakukan akses informasi (*not being able to access about information*)

Ini adalah reaksi spontan terhadap perasaan tidak nyaman pada saat kehilangan akses komunikasi, tidak bisa mencari informasi atau mengambil informasi dari *smartphone*. Hal ini merupakan tanda kerentanan seseorang ketika mereka tidak dapat mengakses informasi di dunia virtual.

4. Perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*)

Situasi di mana seseorang memiliki keinginan untuk memanfaatkan kemampuan yang disediakan oleh *smartphone* dan kalah pada sebuah

perasaan nyaman yang disediakan oleh benda tersebut. Selain itu, seseorang selalu memastikan baterai di *smartphone* penuh sehingga pada saat pemakaian tidak terganggu. Perasaan nyaman pada teknologi ini paling terlihat dampaknya dalam interaksi sosial yang terjadi di dunia nyata.

Berdasarkan empat aspek *nomophobia* di atas, dapat diambil kesimpulan yaitu merasakan kehilangan ketika tidak dapat menggunakan jaringan atau layanan seperti tidak dapat menghubungi maupun dihubungi oleh orang lain, memunculkan perasaan tidak normal atau berlebihan pada saat seseorang kehilangan koneksi internet di *smartphone* mereka, seseorang secara spontanitas mengungkapkan perasaan tidak nyaman pada saat kehilangan akses komunikasi, tidak bisa mencari informasi atau mengambil informasi dari *smartphone*, dan seseorang memiliki keinginan untuk memanfaatkan kemampuan yang disediakan oleh *smartphone* dan kalah pada sebuah perasaan nyaman yang disediakan oleh benda tersebut. Selain itu, seseorang tersebut selalu memastikan baterai di *smartphone* penuh sehingga pada saat pemakaian tidak terganggu.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Ramaita dkk., (2019) mengatakan yaitu salah satu faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya *nomophobia* adalah tingkat penggunaan, artinya penggunaan *smartphone* yang lebih sering akan berdampak negatif pada aktivitas seseorang dan menyebabkan peningkatan ketergantungan, umur, dan ekstraversi. Kemudian Yildirim dan Correia (2015) mengatakan yaitu faktor-faktor berikut dapat menyebabkan *nomophobia*:

1. *Gender*

Ketidaksetaraan jenis kelamin (*gender*) adalah salah satu faktor terpenting yang berkontribusi terhadap *nomophobia*. Menurut penelitian yang sudah diselesaikan sebelumnya, perbedaan jenis kelamin (*gender*) merupakan hal yang membedakan fungsi, cara penggunaan, dan akses pada *smartphone*.

2. *Self-esteem*

Yaitu penilaian pada diri dan dihubungkan dengan identitas atau dalam sudut pandang diri. Seseorang dengan persepsi diri negatif menggunakan *smartphone* untuk menghubungi atau dapat dihubungi oleh siapa pun, sehingga mengarah agar mendapatkan kepastian.

3. Ekstraversi

Seorang individu yang menginginkan kebahagiaan, interaksi sosial dengan orang lain, serta perilaku impulsif. Seseorang dengan tipe kepribadian *extraversion* lebih mudah mengalami *nomophobia*.

4. *Neurotism*

Neurotis atau emosi yang tidak dapat dikendalikan berhubungan dengan kecemasan, kekhawatiran, dan kemuraman. Orang yang menderita neurotisme atau ketidakstabilan emosi sering menggunakan *smartphone* mereka sebagai sarana untuk mengatasi *stress* dan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu jenis kelamin (*gender*), dimana perbedaan jenis kelamin menentukan intensitas pemakaian *smartphone* dalam akses pada teknologi canggih tersebut. *self-esteem*, dimana dapat melakukan penilaian diri yang berhubungan dengan identitas dan sudut pandangan dalam diri. Jika individu memiliki pandangan diri negatif, maka akan terlihat saat penggunaan *smartphone* hanya dibutuhkan untuk menghubungi ataupun dihubungi oleh siapa saja tanpa adanya keperluan. Ekstraversi, dimana seorang individu selalu menginginkan hubungan dengan orang lain seperti interaksi sosial, kebahagiaan, serta perilaku yang tidak memikirkan akibat dari tindakan apa yang sudah dilakukan (Impulsif), tipe dengan kepribadian *extraversion* lebih cenderung rentan mengalami *nomophobia*. Dan yang terakhir *neurotism*, dimana ditandai dengan kekhawatiran atau kecemasan, serta kesedihan pada diri karena individu menggunakan *smartphone* untuk mengatasi kecemasan dan *stress*. Jika hal tersebut terus dilakukan tanpa henti, tidak menutup kemungkinan dapat mengarah pada perilaku adiksi atau ketergantungan.

d. Indikator *Nomophobia*

Indikator diperlukan agar peneliti dapat mengukur dan mengetahui peserta didik yang mengalami *nomophobia*. Yildirim (2014), Bragazzi dan Puante (2014) serta Gezgin (2016) mengatakan ada tiga aspek *nomophobia* yang menerapkan indikator keberperilaku yaitu:

- 1) *Not being able to communication*, tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Merasa hampa saat merasakan hilangnya komunikasi dengan orang lain, merasa cemas saat tidak bisa memakai aplikasi pada *smartphone*, dan merasa gelisah ketika tidak dapat berkomunikasi dengan anggota

keluarga, teman, rekan kerja, ataupun orang lain.

- 2) *Losing connectedness*, tidak bisa mengakses apapun karena kehilangan jaringan yang tersambung pada internet. Lebih jelasnya, aspek ini juga terjadi dalam kondisi ketika merasa cemas saat kehilangan jaringan internet karena tidak dapat terhubung, kehabisan baterai, dan merasa kehilangan identitas diri secara berlebihan dan merasa takut saat melakukan komunikasi langsung.
- 3) *Not being able to access information* yaitu dimana seseorang merasakan kesulitan mencari informasi pada *smartphone*. Secara spesifik indikator ini menyebabkan rasa tidak puas ketika mendapatkan sebuah informasi. Hal itu dikarenakan kurang mengerti dalam menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan indikator *nomophobia* di atas, dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat tiga indikator yang mengarah pada keberperilaku dalam *nomophobia* yaitu tidak bisa berkomunikasi menggunakan *smartphone*, tidak dapat mengakses apapun karena kehilangan jaringan yang tersambung pada internet, dan seseorang merasakan kesulitan mengakses informasi pada *smartphone*. Dalam hal ini, baik aspek ataupun indikator dalam *nomophobia* memiliki kemiripan dikarenakan sama-sama memuat tiga hal tersebut.

e. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok yaitu sebuah pemberian bantuan pada seseorang yang dilakukan pada bentuk kelompok terhadap perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat pencegahan, penyembuhan sehingga memberikan kemudahan (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013). Kemudian menurut Latipun (dalam Lumongga, 2011) yaitu konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang membantu anggota dalam kelompok yang diarahkan agar mencapai fungsi kesadaran dalam jangka waktu pendek maupun menengah. Selain itu, konseling kelompok adalah suatu layanan bantuan untuk membantu meningkatkan kemampuan diri, memberikan pencegahan, dan dapat menangani masalah pribadi maupun mendapatkan penyelesaian masalah (Gazda, 1984 dalam Adhiputra, 2014).

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Berdasarkan pengertian konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan yaitu konseling kelompok yaitu sebuah layanan yang membantu peserta didik dalam bentuk kelompok dimana di dalamnya terdapat pencegahan, penyembuhan, dan pemberian kemudahan dalam pertumbuhan serta perkembangan. Dalam pemberian konseling kelompok ini juga akan membantu individu meningkatkan kemampuan pribadi saat menangani masalah. Dinamika kelompok yang terjadi selama proses penyelenggaraan akan menghasilkan pemecahan masalah sesuai kondisi dan kemampuan individu tersebut karena berasal dari banyak pihak yang membantu seperti konselor serta anggota kelompok lainnya sehingga mencapai fungsi kesadaran dalam jangka waktu pendek maupun menengah.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno yaitu tujuan umum dan khusus. Tujuan utama dari konseling kelompok yaitu untuk memperkuat keterampilan sosial setiap individu. Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah untuk fokus pada masalah pribadi. Wibowo melanjutkan dengan menyatakan bahwa “tujuan konseling kelompok yaitu seseorang dapat meningkatkan kemampuan diri, mengatasi permasalahan, dapat mengambil sebuah keputusan, dapat menemukan pemecahan masalah, dan dalam pertumbuhan serta perkembangan dapat diberikan kemudahan.”

Berdasarkan tujuan konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan yaitu tujuan konseling kelompok terbagi menjadi dua. Ada tujuan secara umum dan ada tujuan secara khusus. Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang ketika bertemu orang lain dalam satu kelompok. Sedangkan tujuan khusus adalah terfokus pada masalah pribadi yang sedang dirasakan ataupun dihadapi konseli yang terpilih. Lebih lanjut, tujuan dari konseling kelompok adalah meningkatkan kemampuan individu dalam pengentasan masalah sesuai keadaan diri dengan bantuan dari anggota kelompok lain dan tentunya bersama guru Bimbingan dan Konseling atau konselor.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa fungsi yang harus dipenuhi saat pelaksanaan, yaitu diantaranya sebagai berikut:

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi yang menghasilkan suatu pemahaman sesuai kepentingan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pemahaman tersebut mencakup pemahaman diri sendiri, pemahaman tentang lingkungan sekitar, dan pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas seperti budaya ataupun nilai-nilai yang ada.
- 2) Fungsi pencegahan, yaitu fungsi yang akan memberikan pencegahan

agar peserta didik terhindar dari permasalahan yang mungkin terjadi, menghambat, mengganggu, ataupun menyebabkan kesulitan serta kerugian pada proses perkembangan.

- 3) Fungsi Pemutusan, yaitu fungsi yang menghasilkan penyelesaian dari permasalahan yang dihadapi peserta didik.
- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi yang menghasilkan perkembangan potensi dan kondisi positif peserta didik secara berkelanjutan.
- 5) Advokasi, yaitu fungsi dalam memperoleh pembelaan atas hak dan kepentingan peserta didik.

Berdasarkan fungsi konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan yaitu terdapat lima fungsi konseling kelompok yakni diantaranya ada fungsi pemahaman. Fungsi tersebut meliputi pemahaman diri peserta didik yang mencakup diri sendiri, lingkungan sekitar, serta lingkungan yang lebih luas. Fungsi pencegahan, fungsi yang akan membuat peserta didik memiliki pencegahan agar tidak terlibat permasalahan yang mungkin terjadi. Fungsi pemutusan, fungsi yang menghasilkan permasalahan yang teratasi. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi yang menghasilkan perkembangan potensi serta kondisi positif peserta didik secara berkelanjutan. Dan yang terakhir fungsi advokasi, fungsi yang membantu dalam mendapatkan hak atau kepentingan peserta didik.

4. Komponen atau Struktur Konseling Kelompok

Latipun (2001) dalam Namora (2016: 77) mengatakan konseling kelompok tentunya memiliki bagian-bagian yang sama dengan terapi kelompok, yaitu diantaranya sebagai berikut:

1) Jumlah Anggota

Umumnya konseling kelompok memiliki jumlah anggota 4 orang dan yang paling banyak mencapai 12 orang. Jika kurang dari 4

orang tidak akan efektif dan jika lebih dari 12 orang ditakutkan membuat guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor kesulitan dalam mengelola keefektifan dalam menjalankan proses konseling kelompok.

2) Homogenitas Kelompok

Dalam penentuan keanggotaan konseling kelompok tidak berdasarkan pada homogenitas suatu kelompok. Walaupun begitu beberapa konseling kelompok memang dibuat homogen dimulai dari jenis kelamin, kelompok usia, jenis masalah, dan sebagainya.

3) Sifat Kelompok

Sifat dalam konseling kelompok dapat terbuka maupun tertutup. Terbuka jika masih dapat menerima anggota baru. Tertutup jika sudah tidak menerima anggota baru. Kedua hal itu atas pertimbangan keperluan dalam keanggotaan.

4) Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling kelompok memerlukan waktu tergantung dari permasalahan kelompok. Secara umum konseling kelompok membutuhkan waktu 60 hingga 90 menit disetiap satu kali pertemuan dengan catatan waktu pelaksanaan tersebut berlaku pada konseling kelompok bersifat jangka pendek. Perlu diketahui jika lama pelaksanaan konseling kelompok ditentukan dari situasi dan kondisi anggotakelompok.

Berdasarkan komponen atau struktur konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat enam komponen konseling kelompok yaitu diantaranya jumlah anggota kelompok. Biasanya anggota kelompok beranggotakan 4-12 orang yang terpilih dalam mengikuti kegiatan. Homogenitas kelompok, dalam menentukan homogenitas kelompok perlu disesuaikan pada keperluan peserta didik dan kemampuan konselor atau guru bimbingan dan konseling ketika penyelenggaraannya. Sifat kelompok, sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup tergantung

kebutuhan dan keperluan. Dan yang terakhir waktu pelaksanaan, pelaksanaan waktu konseling kelompok dilihat dari situasi kelompok. Walaupun secara umum bersifat jangka pendek dengan lama waktu 60 hingga 90 menit.

5. Asas-asas Konseling Kelompok

Pada kegiatan konseling kelompok ada asas-asas yang perlu diperhatikan dan dipahami oleh anggota kelompok diantaranya sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini mempunyai peran penting dalam konseling kelompok dimana anggota kelompok menjaga semua hal termasuk pembicaraan dan tindakan dari orang di luar kelompok yang mencakup pembahasan selama proses konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Asas ini terdiri dari kehadiran, pendapat, tanggapan, dan saran dari anggota kelompok yang memang bersifat tanpa adanya paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Asas ini tentunya mencakup keterbukaan dari anggota kelompok. Jika tidak ada keterbukaan, ditakutkan akan menimbulkan keraguan maupun kekhawatiran.

d. Asas Kegiatan

Asas ini tidak akan tercapai jika konseli yang dibimbing dan diarahkan tidak melaksanakan kegiatan untuk memenuhi tujuan bimbingan. Maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sudah seharusnya menciptakan suasana kondusif agar konseli tersebut mampu melakukan kegiatan untuk mendapatkan penyelesaian masalah.

e. Asas Kenormatifan

Asas ini yaitu setiap anggota kelompok harus menghargai dan menghormati pendapat lainnya. Jika ingin berpendapat, anggota

kelompok tersebut harus mempersilakannya.

f. Asas Kekinian

Asas ini yaitu tentang pembahasan masalah. Dimana masalah yang menjadi topik utama diharuskan bersifat sekarang dan mendesak agar segera ditemukan penyelesaiannya. Bukan masalah yang terjadi lima tahun lalu ataupun masalah sewaktu kecil.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan yaitu terdapat enam asas-asas konseling kelompok diantaranya ada asas kerahasiaan. Asas kerahasiaan merupakan asas yang harus diperhatikan dan dipahami semua anggota kelompok bahwa semua pembicaraan maupun tindakan tidak ada orang luar selain anggota kelompok mengetahuinya. Yang kedua asas kesukarelaan, asas yang di dalamnya memuat kesukarelaan anggota kelompok dalam menghadiri dan mengikuti kegiatan tanpa adanya paksaan. Yang ketiga asas keterbukaan, asas yang di dalamnya memuat keterbukaan dan kejujuran dari setiap anggota kelompok. Yang keempat asas kegiatan, asas yang di dalamnya memuat ketercapaian tujuan dalam pelaksanaannya. Yang kelima asas kenormatifan, asas yang di dalamnya memuat bahwa setiap anggota kelompok harus menghargai pendapat teman satu kelompok lainnya. Dan yang terakhir asas kekinian, asas yang di dalamnya memuat permasalahan bersifat sekarang dan mendesak sehingga dibutuhkan penyelesaiannya, bukan masalah pada lima tahun lalu ataupun masalah sewaktu kecil.

6. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno di bawah ini adalah tahapan-tahapan konseling kelompok yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Yaitu tahap membentuk kelompok untuk menjalankan dinamika kelompok dan mencapai tujuan secara bersama. Kegiatan di dalamnya yaitu memberitahukan tujuan konseling kelompok,

menjelaskan cara pelaksanaan, menjelaskan ciri dari kegiatan yang akan dilakukan, serta melakukan sesi perkenalan.

2) Tahap Peralihan atau Transisi

Yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan kelompok pada kegiatan selanjutnya. Kegiatan tersebut meliputi penjelasan tentang kegiatan yang akan dijalankan pada tahap berikutnya. Dibutuhkan pemimpin yang memiliki ketepatan waktu, melihat perilaku anggota kelompok, dan mengenal berbagai macam emosi yang ditunjukkan kelompok. Adapun ketiga hal tersebut adalah kepekaan waktu, observasi perilaku, dan pengenalan suasana emosi.

3) Tahap Kegiatan

Yaitu tahap ini menyelesaikan masalah pribadi salah satu anggota kelompok. Kegiatan ini mencakup menceritakan masalah yang sekiranya memang membutuhkan bantuan untuk penyelesaiannya. Langkah-langkahnya yaitu konseli menjelaskan dan menggambarkan secara detail masalah kemudian para anggota lain merespon apa yang sudah disampaikan dengan aktif, tertib, dan dinamis.

4) Tahap Akhir

Yaitu tahap untuk melihat kembali apa saja yang sudah dilakukan dan dicapai kelompok, serta merencanakan dan meminta kesepakatan bersama untuk kegiatan lanjutan. Tujuan yang ingin dicapai yaitu kesan pesan, ketercapaian hasil kegiatan kelompok, mengadakan rencana kegiatan lebih lanjut, dan walaupun kegiatan diakhiri masih merasakan hubungan antar anggota kelompok.

Berdasarkan tahapan-tahapan konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan yaitu pada saat pelaksanaan konseling kelompok dimulai dari tahap pembentukan. Dalam tahap pembentukan terdiri dari tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan, menjelaskan ciri

dari kegiatan yang akan dilakukan, serta melakukan sesi perkenalan. Yang kedua tahap peralihan atau transisi, tahap ini terdiri dari penjelasan tentang kegiatan yang akan dijalankan pada tahap berikutnya. Yang ketiga tahap kegiatan, tahap ini terdiri dari setiap anggota kelompok menceritakan masalah pribadi kemudian memilih satu permasalahan yang memang perlu mendapatkan bantuan untuk penyelesaiannya. Dan yang terakhir terdapat tahap akhir, tahap ini mengevaluasi apa saja yang sudah dicapai oleh kelompok dan merencanakan kegiatan lanjutan.

f. Pendekatan Behavior

1. Pengertian Pendekatan Behavior

Pendekatan behavior merupakan salah satu teori tentang hakikat fitrah atau tingkah laku manusia. Menurut Corey (2005), tujuan dari terapi behavior adalah untuk mengatasi tingkah laku yang berkembang ke arah maladaptif dan memperoleh perilaku adaptif.

Berdasarkan penjelasan pendekatan behavior di atas, dapat disimpulkan yaitu pendekatan behavior mempunyai dugaan bahwa semua tingkah laku baik itu dapat menyesuaikan diri (*adaptif*) maupun yang tidak dapat menyesuaikan diri (*maladaptif*) bisa dirubah jika memiliki keinginan untuk membawanya ke arah positif. Salah satu caranya yaitu dapat belajar, karena belajar merupakan cara efektif jika seseorang ingin membentuk pribadi lebih baik ke depannya. Dan dengan belajar, perkembangan dan pertumbuhan seseorang akan semakin terarah, dijauhkan dari perilaku menyimpang, serta, meningkatkan kemampuan dalam menentukan suatu tindakan yang akan dilakukan terlepas dari kondisi sekitar dan lingkungan yang mempengaruhi.

2. Tujuan Pendekatan Behavior

Corey (1986) mengatakan yaitu tujuan pendekatan behavioristik merupakan refleksi masalah dari konseli, digunakan sebagai strategi dalam konseling, serta digunakan dalam menilai hasil dari proses konseling. Selanjutnya karakteristik pendekatan dalam behavioristik

menurut Eysenck yaitu pendekatan perilaku yang didasarkan dan diambil dari teori yang sudah dirumuskan dengan tepat dan konsisten dalam pelaksanaannya, berasal dari hasil penelaahan eksperimental, memandang gejala sebagai respon bersyarat yang tidak sesuai dan sebagai bukti adanya kekeliruan hasil belajar.

Berdasarkan penjelasan tujuan pendekatan behavior di atas, dapat disimpulkan yaitu pendekatan behavior ini adalah pendekatan yang dipilih merupakan refleksi masalah konseli, digunakan sebagai strategi dalam konseling, serta digunakan dalam menilai hasil dari proses konseling. Selain itu juga terdapat tujuan dari pendekatan behavior, yaitu diantaranya pendekatan perilaku yang didasarkan dan diambil dari teori yang sudah dirumuskan dengan tepat dan konsisten dalam pelaksanaannya, berasal dari hasil penelaahan eksperimental, serta memandang gejala sebagai respon bersyarat yang tidak sesuai dan sebagai bukti adanya kekeliruan hasil belajar.

g. Teknik Kontrak Perilaku

Teknik kontrak perilaku yaitu sebuah kesepakatan tertulis berbentuk kontrak antara dua orang atau lebih dimana saling sepakat untuk terlibat dalam pembentukan sebuah perilaku yang dituju (Miltenberger, 2007 dalam Erford, 2016). Dalam teknik kontrak perilaku terdapat beberapa bagian yaitu diantaranya sebagai berikut:

a. Hadiah (*Reward*)

Hadiah (*Reward*) diberikan apabila konseli dapat menjalankan komitmen atau kesepakatan yang sudah disetujui.

b. Hukuman (*Punishment*)

Hukuman (*Punishment*) diberikan apabila konseli melanggar komitmen dan kesepakatan yang sudah disetujui.

c. Penguatan (*Reinforcement*)

Konseli diberikan penguatan (*Reinforcement*) atau penguatan selam mengikuti dan melaksanakan kegiatan.

Berdasarkan penjelasan teknik kontrak perilaku di atas, dapat disimpulkan yaitu teknik kontrak perilaku merupakan sebuah kesepakatan tertulis berbentuk kontrak diantara dua orang atau lebih dimana saling sepakat untuk terlibat dalam pembentukan sebuah perilaku yang dituju. Dalam teknik kontrak perilaku terdapat pemberian hadiah (*Reward*), hukuman (*Punishment*), dan penguatan (*Reinforcement*). Lebih jelas, hadiah (*Reward*) diberikan apabila konseli dapat menjalankan komitmen yang sudah disepakati, konseli mendapatkan hukuman (*Punishment*) jika melanggar serta tidak dapat menjalankan kesepakatan yang sudah disetujui, dan konseli diberikan penguatan (*Reinforcement*) atau penguatan selama mengikuti dan melaksanakan kegiatan.

Kesimpulan

Nomophobia merupakan sebuah fenomena di masa kini, dimana sebagian besar manusia sudah banyak terjangkit akan penyakit tersebut. Segala sendi kehidupan yang memang segalanya membutuhkan *gadget* ataupun *smartphone* membuat *nomophobia* semakin dikenal. Khususnya dunia pendidikan yaitu pelajar sudah seharusnya bijak dalam pemakaian benda berteknologi canggih itu. Maka pemberian layanan konseling kelompok merupakan cara yang tepat dalam pemberian bantuan berupa konseling kepada peserta didik melalui kegiatan pada kelompok bersama anggota lainnya untuk memecahkan dan menemukan solusi yang tepat. Layanan konseling kelompok lebih memfokuskan pada permasalahan pribadi yang dihadapi konseli. Pendekatan behavior teknik kontrak perilaku merupakan salah satu cara membantu siswa dalam menyelesaikan masalah dari perilaku *maladaptive* menjadi perilaku adaptif dengan kesepakatan kontrak perilaku yang di dalamnya terdapat pemberian hadiah (*Reward*), hukuman (*Punishment*), dan penguatan (*Reinforcement*). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain pra-eksperimen berbentuk *one-group pretest-posttest design*. Subjek atau populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa skala *nomophobia*. Uji validitas skala *nomophobia* menggunakan uji *product*

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

moment dan penentuan reliabilitas instrumen menggunakan uji *alpha cronbach*.
Sementara pengujian hipotesis menggunakan analisis data deskriptif persentase,
dan analisis inferensial uji *wilcoxon*.

Daftar Referensi

- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (*nomophobia*) di sma negeri kota padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2).
- Fajrina, N., Martina, M., & Alfiandi, R. (2021). HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1).
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017, August). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Sandy, S. S. (2021). *Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Reka Cipta.
- Nazir, Moh. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Atiqoh, T. P. (2020). KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT MENGURANGI GEJALA-GEJALA KECANDUAN SMARTPHONE. *Indonesian Journal Of Guidance and Counsnesia Counseling*, 1(02), 56-63.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling.

JurnalParadigma, 14(7), 1-11.

Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjafirah, N. A. (2019). Nomophobia Dalam Perspektif Media, Budaya Dan Teknologi. *Jurnal Edutech*, 18(2), 182-196.

Sari, S. Y., Sholichah, I. F., & Wicaksono, A. S. (2022). Perbedaan Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas, Dan Jurusan Pada Siswa. *JurnalPendidikan dan Konseling*, 4(2), 63-67.

Marlina, L. (2020). *Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral dalam Mereduksi Perilaku Nomophobia pada Remaja Awal (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).