

STUDI LITERATUR TENTANG KONSELING KELOMPOK TEKNIK MANAJEMEN DIRI BERMUATAN NILAI-NILAI PROFETIK UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA

Nurul Fitaningsih¹⁾, Hardi Santosa²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
nurul2000001001@webmail.uad.ac.id¹⁾, hardi.santosa@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penggunaan smartphone secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab dapat menyebabkan munculnya nomophobia. Nomophobia adalah gangguan dimana individu merasa tidak nyaman dan khawatir apabila tidak mengoperasikan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah teori-teori tentang konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, nilai-nilai profetik dalam konseling, nomophobia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain literatur review. Terdapat delapan artikel yang dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data teks yang bersumber dari google scholar yang dipublikasikan dari tahun 2018 sampai tahun 2023. Analisis data dilakukan dengan menafsirkan, membandingkan, menghubungkan dan mencari keterkaitan antar variabel yang menjadi fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat tiga elemen dasar nilai-nilai profetik yaitu transendensi, humanisasi, dan liberasi, (2) konseling kelompok teknik manajemen diri mempunyai kekuatan memperluas wawasan diri, dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, (3) nomophobia semakin menggejala dikalangan generasi muda, (4) gejala nomophobia perlu intervensi melalui layanan konseling yang bermuatan nilai transendensi dan kekuatan diri. Untuk itu konseling kelompok manajemen diri bermuatan nilai profetik perlu diuji efektifitasnya dalam mereduksi nomophobia.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Manajemen Diri, Nilai Profetik, Nomophobia*

1. Pendahuluan

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang terbaik dan paling sempurna (Qs. At-Tiin [95]: 4-6). Manusia merupakan makhluk yang sempurna diantara makhluk lainnya yang diciptakan oleh Allah karena manusia dikaruniani akal dan pikiran untuk menjalani kehidupannya serta dilengkapi dengan struktur psikologis untuk mengontrol jiwanya. Kedua aspek tersebut menjadi potensi bagi manusia untuk mencapai aktualisasi pada dirinya sebagai makhluk yang sempurna (Kurniawan et al., 2021). Oleh sebab itu,

potensi tersebut perlu ditingkatkan secara maksimal guna mendukung terwujudnya aktualisasi diri yang sempurna.

Melalui akal dan pikirannya manusia berpotensi untuk mengatur dirinya. Potensi akal pikiran ini yang tidak dimiliki makhluk lain, seyogyanya mengantarkan manusia pada pribadi dengan manajemen diri yang baik. Kemampuan manajemen diri yang baik akan menjadikan manusia menjadi individu yang utuh. Individu yang utuh itu tahu akan tujuan dan kebutuhan hidupnya, yang tentunya hal tersebut tidak hanya didasari oleh hawa nafsu belaka (Haderani, 2018). Secara umum manusia memiliki hawa nafsu yang cenderung kepada perbuatan dan perilaku buruk. Kecenderungan tersebut wajib dikendalikan untuk membentuk akhlak yang mulia (Qs. Yusuf [12]: 53). Oleh karena itu, manusia harus mampu untuk mengendalikan hawa nafsunya, terlebih saat ini manusia hidup di era globalisasi.

Di era globalisasi saat ini, manusia dihadapkan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Kemajuan teknologi ini tentunya memberikan dampak positif dan negatif pada kehidupan manusia. Dampak positif yang dapat kita rasakan dari kemajuan teknologi antara lain yaitu, adanya *smartphone* yang mempermudah kita untuk berkomunikasi dengan orang lain meskipun terpisah jarak yang jauh, terciptanya mesin-mesin canggih, dan mempermudah proses pembelajaran, karena dengan adanya teknologi guru dan peserta didik dapat mencari lebih banyak informasi materi pembelajaran di internet. Kemudian dampak negatif dari kemajuan teknologi ini antara lain yaitu, munculnya rasa ketergantungan pada teknologi, mengandung unsur kekerasan bahkan pornografi, dan penipuan melalui pesan singkat (Astuti & Dewi, 2021).

Dampak negatif yang muncul dari kemajuan teknologi ini salah satunya karena manusia yang tidak dapat mengendalikan hawa nafsunya. Oleh karena itu, untuk meminimalisir dampak negatif dari teknologi tersebut, manusia harus mempunyai kemampuan manajemen diri yang baik, sehingga teknologi yang semakin maju ini bermanfaat untuk membantu mempermudah hidupnya, bukan malah sebaliknya. Karena bagaimanapun, manusia tidak dapat terlepas dari kemajuan teknologi, yang dimana hal tersebut merupakan kebutuhan dari setiap manusia pada saat ini. Setiap manusia membutuhkan teknologi, khususnya teknologi komunikasi (Arifin & Agustin, 2022).

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi direspon dengan cepat tanpa tanpa disaring terlebih dahulu terutama bagi pengguna smartphone. Keunggulan fasilitas yang dimiliki smartphone inilah yang membuat masyarakat dari berbagai kalangan banyak memilih dan menggunakannya, terutama pada kalangan remaja. Fasilitas yang ditawarkan smartphone antara lain yaitu, kemampuan terhubung dengan internet, dengan mudah dan cepat mengirim pesan singkat, audio visual yang lebih jernih, fitur-fitur dan aplikasi yang canggih menjadi daya tarik tersendiri seperti Facebook, WhatsApp, Line, Instagram, dan games (Sulkha & Masykur, 2021).

Berbagai fasilitas, fitur, dan aplikasi yang ditawarkan dengan kualitas yang canggih mempunyai keunggulan dan daya tarik tersendiri dengan tujuan untuk mempermudah dalam berinteraksi, berekspresi, bertukar pikiran, dan untuk mendapatkan pengetahuan secara instan. Oleh karena itu, smartphone menjadi alat yang sulit dipisahkan dari kehidupan manusia, bahkan saat di lingkungan persekolahan. Karena, di era digitalisasi ini pendidikan membutuhkan teknologi untuk mendukung berjalannya proses belajar mengajar.

Smartphone yang memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada penggunanya, maka hal tersebut dapat memicu tingginya tingkat pemakaian smartphone terutama dikalangan remaja. Apabila pemakaian smartphone tidak terkontrol karena hanya menuruti hawa nafsu belaka, digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab, maka hal tersebut dapat menimbulkan masalah. Salah satu masalah yang muncul akibat dari penggunaan smartphone secara tidak terkontrol dan tidak bertanggung jawab dikalangan remaja adalah nomophobia (Asih & Fauziah, 2017).

Nomophobia merupakan singkatan dari no-mobile-phone, nomophobia merupakan kondisi individu yang menggunakan smarphone secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab sehingga terdapat komplusivitas dalam penggunaannya. Nomophobia merupakan gangguan dimana individu merasa tidak nyaman dan khawatir apabila tidak mengoperasikan smartphone (Yıldırım, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sary (Rahayuningrum & Sary, 2019) di SMA Negeri Kota Padang dengan jumlah sampel 147. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan lebih dari 61,2 % remaja tingkat

kecemasan sedang, lebih dari 67,3 % remaja terindikasi nomophobia, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingginya nomophobia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajrina, Martina, dan Alfiandi (Fajrina & Alfiandi, 2021) pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Banda Aceh, dengan sampel penelitian berjumlah 233 responden. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan nomophobia pada remaja sebagian responden termasuk dalam kategori nomophobia ringan sebanyak 5,7%, kategori nomophobia sedang sebanyak 64,0%, dan kategori nomophobia berat sebanyak 30,3%.

Didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Muyana (Widyastuti & Muyana, 2018) pada remaja SMK Kota Yogyakarta dengan jumlah sampel 540 siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja yang menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan ponsel memiliki tingkat nomophobia sangat tinggi sebanyak 5%, kategori tinggi sebanyak 31%, kategori sedang sebanyak 35%, kategori rendah sebanyak 24%, dan kategori sangat rendah sebanyak 5%.

Berdasarkan fenomena penggunaan smartphone secara tidak terkontrol dan tidak bertanggung jawab tersebut, yang berdampak negatif yaitu munculnya nomophobia, maka hal tersebut tidak dapat dibiarkan, karena dengan munculnya nomophobia ini menandakan bahwa teknologi ini telah mengendalikan manusia, padahal seharusnya manusia menjadi pengendali dari kemajuan teknologi ini. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang dapat mengembalikan manusia kepada fitrahnya. Salah satu pendekatan yang berpotensi untuk meningkatkan manajemen diri yaitu melalui konseling kelompok teknik manajemen diri yang bermuatan nilai-nilai profetik.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk mereduksi nomophobia pada peserta didik yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu untuk mengatasi masalah yang sama, sehingga dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya individu tidak mengalami hambatan yang sulit. Konseling kelompok ini merupakan proses interpersonal yang relatif berubah dan memfokuskan terhadap perubahan tingkah laku individu (Prasetiawan, 2016).

Layanan konseling kelompok dipilih sebagai layanan yang digunakan untuk mereduksi nomophobia karena masalah nomophobia ini banyak dialami oleh individu pada saat ini, dan dalam mengatasi masalah tersebut menggunakan dinamika kelompok, yang dimana antar individu dapat saling berbagi pemikirannya dan bertukar pendapat guna mencari pemecahan masalah secara bersama-sama. Adanya dinamika kelompok tersebut, maka proses konseling dapat berlangsung secara serius tetapi santai.

Salah satu teknik konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mereduksi nomophobia yaitu teknik manajemen diri. Manajemen diri merupakan usaha untuk mengatur diri sendiri menuju arah yang lebih baik sehingga misi yang telah disusun untuk mencapai tujuan dapat dijalankan dengan baik. Manajemen diri mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal yang positif (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Teknik manajemen diri tepat digunakan dalam rangka membantu mereduksi nomophobia. Karena kemampuan manajemen diri ini sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, apabila individu mampu untuk memajemen dirinya dengan baik, maka individu dapat terhindar dari hal-hal negatif yang merugikan dirinya. Individu yang terindikasi nomophobia, maka hal tersebut menggambarkan bahwa individu tersebut tidak mempunyai manajemen diri yang baik dan individu tersebut telah keluar dari fitrahnya sebagai manusia.

Fitrah manusia dijelaskan dalam Al-Qur'an, yaitu: (1) fitrah sebagai hamba yang memiliki tuhan untuk disembah (beragama) (Qs. Al-A'raf: 172 dan Qs. Ar-Rum: 30); (2) fitrah yang suci, suci yang dimaksudkan tidak memiliki dosa, "Setiap anak yang lahir dilahirkan di atas fitrah (suci). Kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Majusi, atau Nasrani." (HR Bukhari dan Muslim); (3) fitrah kecerdasan, akal manusia tidak berfungsi hanya sebagai naluri tetapi sebagai sarana untuk bersyukur atas nikmat yang Allah swt (Qs. Ali-Imran: 190 dan Qs. Muhammad: 24) (Saryono, 2016). Dalam hal ini, individu yang mengalami nomophobia tentu individu tersebut telah keluar dari fitrahnya sebagai manusia yang berakal dan cerdas, karena seharusnya individu yang berakal tentunya mampu untuk memanfaatkan dan mengendalikan teknologi. Akan tetapi terbalik, individu yang diperbudak oleh teknologi. Oleh sebab

itu, layanan konseling kelompok teknik manajemen diri ini harus bermuatan nilai-nilai profetik. Karena bagaimanapun, individu harus dikembalikan kepada fitrahnya.

Teknik manajemen diri bermuatan nilai profetik berlandaskan Al-Qur'an, dengan mengutamakan keteladanan Nabi Muhammad melalui elemen dasar profetik humanisasi, liberasi, dan transendensi. Elemen dasar profetik membantu perkembangan individu dalam mencapai perkembangan hidupnya menjadi lebih terarah dan optimal serta membawa pribadi individu kearah yang lebih baik (Santosa, 2022). Dengan demikian, konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai-nilai profetik mempunyai potensi besar sebagai alternatif untuk mereduksi nomophobia pada diri individu.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian literature review. Literatur review adalah naskah ilmiah yang menyajikan suatu topik dan memberikan gambaran secara menyeluruh pengetahuan pada masa kini. Tujuan dari literatur review yaitu untuk menemukan apa yang sudah diketahui dari penelitian sebelumnya terkait dengan suatu topik, subjek, atau fenomena sehingga dapat dibuat sebuah pernyataan tentang apa yang penting untuk diteliti pada saat ini dari sebuah topik yang dikaji (Kurniati & Jailani, 2023). Penelitian ini menganalisis delapan jurnal yang dipublikasikan dari tahun 2018 sampai tahun 2023. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji konsep konseling kelompok teknik manajemen, nilai-nilai profetik dalam konseling, nomophobia. Analisis data dilakukan dengan menafsirkan, membandingkan, menghubungkan dan mencari keterkaitan antar variabel yang menjadi fokus penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literatur review. Sejauh yang diketahui oleh peneliti belum ditemukan penelitian tentang “Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Bermuatan Nilai-nilai Profetik Untuk Mereduksi Nomophobia”. Akan tetapi, terdapat penelitian yang bersinggungan dengan penelitian yang sedang dibahas. Berdasarkan data teks jurnal yang telah peneliti kumpulkan, maka terdapat beberapa teks jurnal yang relevan dengan variabel penelitian.

Pertama, penelitian oleh Setyowati et al., (2023) bertujuan untuk mengurangi kecanduan game online siswa dengan konseling kelompok teknik manajemen diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimen untuk desain One-Group Design. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Studi ini melibatkan enam siswa memiliki kecanduan game online tingkat sedang dan tinggi. Satu siswa yang memiliki kecanduan tingkat tinggi, dan lima siswa yang memiliki kecanduan tingkat sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online pada siswa berkurang.

Kedua, penelitian oleh Dhion et al., (2022) bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa dan penerapan konseling kelompok tentang teknik manajemen diri sebagai upaya untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) melibatkan 22 siswa SMP dan dilakukan dalam dua siklus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun.

Ketiga, penelitian oleh Ulfa & Suarningsih (2018) bertujuan untuk mengetahui tingkat kebiasaan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Studi ini melibatkan 24 siswa yang berada di kelas VIII SMP N 1 Kapontori. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-experimental dengan bentuk desain satu kelompok pretest-posttest. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel adalah purposive. Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri dapat meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

Keempat, penelitian oleh Safithry & Anita (2019) bertujuan mengetahui konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik Pre-Eksperimen dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan skala prasangka sosial. Penelitian ini menghasilkan bahwa peserta didik yang mempunyai prasangka sosial yang tinggi setelah diberikan perlakuan maka prasangka sosial pada diri peserta didik menurun.

Kelima, penelitian oleh Pratiwi et al., (2019). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keimanan siswa dilihat dari segi ibadah kepada Allah swt. Penelitian ini menerapkan teknik permainan gestalt yang berbasis profetik yang mengajak siswa menyadari tugas dan fungsi sebagai makhluk ciptaan Allah swt. Metode dalam penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain kelas kontrol dan kelas eksperimen yang diberikan perlakuan hanya kelas eksperimen. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Teknik analisis dengan uji anova satu jalur. Penelitian tersebut diketahui rendahnya keimanan siswa dilihat dari segi ibadah. Bimbingan gestalt profetik efektif untuk meningkatkan keimanan siswa agar lebih dekat dengan Allah swt.

Keenam, penelitian oleh Bakhtiar, Zahra, & Yusuf (2021) bertujuan untuk meningkatkan moral awareness siswa dengan konseling islam berbasis nilai profetik. Metode penelitian ini menggunakan reasearch and development berdasarkan tahapan-tahapan penelitian Borg and Gall. Pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara, angket, dan observasi serta analisis yang digunakan yaitu Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat siswa yang memiliki masalah moral awareness dan terdapat peningkatan kesadaran moral awareness siswa setelah menggunakan modul konseling islam berbasis nilai profetik.

Ketujuh, penelitian oleh Santosa et al., (2022) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan nilai-nilai profetik pada pembelajaran dan layanan konseling. Metode dalam penelitian ini menggunakan pelatihan training of trainer dilaksanakan selama dua hari. Dampak positif dari pengabdian ini yaitu berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengimplementasikan nilai-nilai profetik dalam pendidikan.

Kedelapan, penelitian oleh Mujahidin et al., (2020) bertujuan untuk menguji pendekatan bimbingan dan konseling Gestalt Profetik (G-Pro) dengan tujuan toleransi beragama siswa meningkat. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain One group pretest-posttest bentuk desain kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat toleransi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan dan konseling Gestalt Profetik (G-Pro).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, terdapat hubungan antara variabel penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu tentang konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai-nilai profetik dan nomophobia. Nomophobia merupakan ketakutan yang teramat mendalam yang membuat individu merasa cemas dengan smartphonenya. Nomophobia kepanjangan dari no mobile phone yaitu ketakutan atau kecemasan yang dialami oleh individu karena tidak mengoperasikan smartphone (Yıldırım, 2018).

Nomophobia merupakan fobia yang ditandai dengan tidak bisa jauh dari smartphone. Perasaan cemas, selalu ingin mengakses internet, dan ingin selalu untuk terhubung dengan media sosial (Rahayuningrum & Sary, 2019). Nomophobia merupakan rasa takut yang berlebih, cemas, dan gugup yang mendalam dan rasa gelisah yang dapat menyebabkan kecanduan terhadap smartphone, individu akan membawa smartphone kemanapun individu pergi, dan merasa sangat tidak nyaman ketika tidak terhubung dengan internet (Fajriyah & Kumara, 2021). Nomophobia merupakan rasa tidak nyaman disertai kekhawatiran yang berlebihan disebabkan karena tidak dapat menggunakan smartphone sesuai dengan keinginannya (Vandelis et al., 2019).

Berdasarkan pengertian ahli yang telah diuraikan, maka dapat diangkat kesimpulan bahwa nomophobia adalah fobia pada zaman modern. Nomophobia muncul dalam diri individu yang disebabkan karena kecanduan terhadap smartphone, yang menyebabkan munculnya kecemasan dan ketidaknyamanan ketika tidak mengoperasikan smartphone dan ketika tidak dapat terhubung dengan internet.

Terdapat empat indikator nomophobia. Yıldırım & Correia (2014) menyatakan empat indikator nomophobia yaitu (1) Tidak dapat melakukan komunikasi, yaitu individu merasa kehilangan waktu untuk komunikasi dengan orang lain karena tidak tersambung dengan jaringan internet; (2) Kehilangan koneksi, yaitu ketika individu kehilangan koneksi internet pada *smartphone* individu mengalami kecemasan yang berlebihan, terutama apabila individu kehilangan koneksi internet dan tidak dapat terhubung dengan media social; (3) Tidak dapat melakukan akses informasi, yaitu ketidaknyamanan yang muncul dalam diri individu yang dikarenakan tidak dapat mencari informasi atau mengambil informasi dari *smartphone* dikarenakan kehilangan akses komunikasi.; (4) Perasaan menyerah pada kenyamanan, yaitu perasaan nyaman

terhadap *smarthphone* karena kemampuan yang dimiliki oleh *smartphone*. Individu selalu memastikan baterai pada *smartphone* terisi penuh sehingga dalam pemakaiannya tidak merasa terganggu.

Eratnya penggunaan *smartphone* pada individu yang dapat mengakibatkan *nomophobia*, maka hal tersebut perlu untuk diantisipasi dengan cara manajemen penggunaan *smartphone* dengan baik dan bijak sesuai dengan kebutuhan. Bragazzi & Del Puente (2014) menyatakan ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia* yaitu, (1) tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, (2) mempunyai *smartphone* lebih dari satu, (3) ketika berpergian selalu membawa pengisi daya, (4) apabila *smartphone* tidak terhubung dengan internet dan tidak dapat digunakan akan merasa cemas dan gugup, (5) selalu mengecek *smartphone* hanya untuk memastikan ada pesan yang masuk atau tidak, (6) selalu menjaga *smartphone* supaya tetap menyala 24 jam, (7) lebih menyukai komunikasi secara virtual daripada harus berkomunikasi secara langsung, (8) pengeluaran yang berlebihan karena penggunaan *smartphone*.

Nomophobia yang muncul pada individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Yildirim & Correia (2015) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *nomophobia* yaitu. Pertama jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin merupakan hal yang membedakan fungsi, cara penggunaan, dan akses pada *smartphone*. Beberapa ulasan penelitian menjelaskan bahwa yang lebih sering menggunakan *smartphone* adalah laki-laki bukan perempuan, hal itu dikarenakan laki-laki merasa teknologi baru harus diketahui dan dipelajari, dan pemahaman mengenai teknologi laki-laki lebih paham dibanding perempuan.

Kedua harga diri, yaitu bagaimana individu mempertahankan dirinya untuk memanfaatkan *smartphone* dengan baik dan tidak menggunakan fitur-fitur negatif. Individu bersikap positif dalam bermedia sosial. Ketiga adalah usia, teknologi baru mempunyai daya tarik tersendiri bagi orang muda daripada orang tua. Hal tersebut dikarenakan orang muda lebih banyak berinteraksi dengan teknologi dibanding dengan orang tua. Keempat ekstraversi, individu yang mempunyai kepribadian *extraversion* cenderung akan mudah mengalami *nomophobia* hal tersebut dikarenakan individu menginginkan sebuah kebahagiaan, interaksi sosial dengan orang lain yang disertai perilaku *implusif*.

Kelima yaitu neurotisme, yaitu perasaan cemas yang kemudian depresi yang disebabkan oleh tingkat neurotisme yang tinggi. Individu yang mengalami neurotisme cenderung mengalami tingkat emosi yang tidak stabil dan menggunakan smartphone sebagai sarana guna menghilangkan stres dan kecemasan.

Nomophobia yang merupakan fobia zaman modern ini tentunya memberikan dampak negatif pada diri individu. Dampak negatif yang disebabkan karena nomophobia yaitu, merasa stres dan kurang fokus, individu kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan individu yang mengalami nomophobia juga sering mengalami susah tidur atau disebut juga dengan insomnia (Fajriyah & Kumara, 2021).

Individu yang tidak mampu memajemen dirinya untuk menggunakan smartphone dengan baik dan bijak yang mengakibatkan nomophobia, maka perlu adanya intervensi untuk membantu mengatasi nomophobia pada diri individu. Guru bimbingan dan konseling mempunyai peran dalam membantu mereduksi nomophobia, yaitu dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri bermuatan nilai-nilai profetik dalam rangka membantu mereduksi nomophobia pada diri individu.

Layanan konseling kelompok dipilih sebagai layanan yang digunakan untuk mereduksi nomophobia karena masalah nomophobia ini banyak dialami oleh individu pada saat ini. Adanya dinamika kelompok tersebut, maka proses konseling dapat berlangsung secara serius tetapi santai. Teknik konseling kelompok yang digunakan untuk mereduksi nomophobia adalah teknik manajemen diri. Manajemen diri merupakan usaha untuk mengatur diri sendiri menuju arah yang lebih baik sehingga mampu menggapai tujuan yang telah ditetapkan dalam hidupnya. Manajemen diri menjadikan individu mampu mengatur setiap tindakan kepada hal-hal yang positif (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Teknik manajemen diri digunakan dalam rangka membantu mereduksi nomophobia. Karena kemampuan manajemen diri ini sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, apabila individu mampu untuk mengatur dirinya dengan baik, maka individu itu mampu untuk menghindari dampak negatif kepada dirinya. Teknik manajemen diri yang bermuatan nilai-nilai profetik ini bersumber pada Al-Qur'an dan mengutamakan keteladanan nabi Muhammad saw dengan nilai transendensi,

humanisasi, dan liberasi. Nilai - nilai profetik membantu perkembangan individu untuk hidup lebih terarah dan optimal serta membawa kepribadian individu ke arah yang lebih baik (Santosa, 2022).

Nilai - nilai profetik yang dapat diimplementasikan dalam layanan yaitu pertama, toleransi adalah prinsip profetik yang melibatkan menciptakan dan mempertahankan persaudaraan tanpa melihat status sosial, tradisi, budaya, politik, agama atau faktor lain. Ini juga mendekatkan dan mempertahankan hubungan baik dengan alam, sesama manusia sebagai bagian dari bentuk beribadah kepada Allah swt dan mempertahankan keadilan, kebenaran, dan kesejahteraan.

Kedua, akhlakul karimah, mencakup nilai profetik suci dalam pikiran, perkataan, ataupun perbuatan dari segala bentuk kekerasan, kebencian dan memerangi segala bentuk pembodohan dan keterbelakangan sosial-ekonomi (kemiskinan), mengikhtiarkan kenikmatan yang diberikan Tuhan, melihat setiap kejadian dengan positif sebagai ketetapan Allah swt, melaksanakan perbuatan dengan impian kebaikan untuk akhirat, menjaga dan menghindari diri dari sifat-sifat buruk (kebencian, iri, dengki, dendam, hasud, dan lain-lain. Ketiga, Kesadaran tanggung jawab sosial, mencakup nilai profetik memandang manusia secara utuh dan sempurna (fisik, psikis, dan potensi hidupnya) dan memperlakukan sesuai dengan potensi dirinya, peka dan peduli terhadap kepentingan sesama, terutama kaum dhuafa, menerima setiap permasalahan dan berserah diri dengan mengharap ridha Allah swt.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu adanya penanganan yang serius oleh guru bimbingan dan konseling kepada individu yang mengalami nomophobia. Karena apabila tidak segera ditangani akan berdampak buruk dan serius terhadap diri individu. Salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk mereduksi nomophobia pada diri individu yaitu menggunakan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai-nilai profetik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah dari delapan jurnal, dapat disimpulkan bahwa nomophobia muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi, dan neurotisme. Nomophobia tidak dapat dibiarkan secara terus

menerus karena berdampak buruk terhadap diri individu. Salah satu cara untuk terhindar dari nomophobia individu harus mempunyai manajemen diri yang baik. Karena, individu yang mempunyai manajemen diri yang baik dapat terhindar dari hal-hal yang bersifat negatif untuk dirinya sendiri dan mampu mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik.

Terdapat tiga elemen dasar nilai-nilai profetik yaitu transendesnsi, humanisasi, dan liberasi membantu individu untuk kembali kepada fitrahnya, karena individu yang mengalami nomophobia berarti individu tersebut keluar dari fitrah berakal dan cerdas. Individu yang berakal tentunya mampu untuk memanfaatkan dan mengendalikan teknologi, bukan malah diperbudak teknologi. Sehingga konseling kelompok teknik manajemen diri bermuatan nilai-nilai profetik dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mereduksi nomophobia.

Daftar Pustaka

- Arifin, K. L., & Agustin, D. A. C. (2022). Nomophobia: Dampak perkembangan teknologi di era modern. *Al-Maquuro. Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 03(01), 36–52.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartpone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Astuti, N. R. W., & Dewi, D. A. (2021). Pentingnya Implementasi Nilai-Nilai Pancasila Dalam Menghadapi Perkembangan IPTEK. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 3(1), 41–49.
- Bakhtiar, M. I., Zahra, A. B., & Yusuf, A. (2021). Model Konseling Islam Berbasis Nilai Profetik Terhadap Moral Awareness Siswa.
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Dhion, F. T., Saputra, W. N. E., & Handayani, N. (2022). Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 57–66. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.64244>
- Fajrina, N., & Alfiandi, R. (2021). Hubungan konsep diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *JIM Fkep*, 5(1), 9–15.

- Fajriyah, F. M., & Kumara, A. R. (2021). Pengembangan layanan bimbingan kelompok teknik self management dengan komik strip untuk mengalihkan nomophobia siswa SMP N 16 Yogyakarta. *PROSIDING Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami,”* 400–424.
- Haderani, H. (2018). Tinjauan Filosofis tentang Fungsi Pendidikan dalam Hidup Manusia. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 41–49. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2103>
- Kurniati, D., & Jailani, M. S. (2023). Kajian Literatur: Referensi Kunci, State Of Art, Keterbaruan Penelitian (Novelty). 1.
- Kurniawan, H., Mansur Tamam, A., & Hayyie Al-Kattani, A. (2021). Konsepsi Manusia Seutuhnya Dalam Kitab al-Insan al-Kamil Karya Abdul Karim al-Jili. *Rayah Al-Islam*, 5(01), 1–20. <https://doi.org/10.37274/rais.v5i1.384>
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Nur, F. (2020). Pendekatan bimbingan dan konseling gestalt profetik (G-PRO) untuk meningkatkan toleransi beragama siswa di SMA Ibnu ‘Aqil. 09.
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya mereduksi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116–125.
- Pratiwi, F., Rahman, I. K., & Suhandi, T. (2019). Efektivitas bimbingan gestalt profetik untuk meningkatkan keimanan siswa kelas X di SMAN 10 Kota Bogor. 1(1).
- 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), 34–37.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Santosa, H. (2022). *Bimbingan dan Konseling Berparadigma Profetik*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Santosa, H., Setiawan, F., Inawati, I., & Setyanto, N. B. (2022). Pelatihan Implementasi Nilai-Nilai Profetik Bagi Guru SMK Musaba Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Hardi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0(0), 127–1281.
- Saryono. (2016). Konsep Fitrah dalam Perspektif Islam. *Medina-te, Jurnal Studi Islam*, 14(2), 161–174.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., Lestari, N. T., & Dahlan, U. A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 7(1), 15–22.
- Sulka, D. U., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari smartphone pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 108–115. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31002>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *PSIKOLOGI KONSELING*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Vandelis, P., Armaita, & Ramaita. (2019). Hubungan Ketergantungan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62–71. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49, 130–137.
- Yıldırım, D. S. (2018). Nomophobia Among Undergraduate Students: The Case Of A Turkish State University. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4), 11–20.