

KONTRAK PERILAKU DALAM KONSELING INDIVIDU SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA*

Selvi Indah Retfika Mugitami¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
selvi2000001126@webmail.uad.ac.id¹⁾, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebermaknaan teknik kontrak perilaku dalam konseling individu yang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif solusi untuk mereduksi *nomophobia*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan desain studi literatur. Data dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang berkaitan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, terkait dengan *nomophobia*, dan konseling individu tentang teknik kontrak perilaku. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri. Analisis data dilakukan dengan menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat diredakan melalui konseling individu dengan teknik kontrak perilaku, karena *nomophobia* terjadi akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya komitmen untuk menetapkan batasan waktu bagi seorang pecandu untuk menggunakan *smartphone*.

Kata Kunci: *Nomophobia, Konseling Individu, Teknik Kontrak Perilaku*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi membuat ponsel tidak lagi dianggap sebagai barang mewah. Ada yang membeli ponsel dengan harga terjangkau yang bisa dimiliki oleh semua lapisan masyarakat, membuat ponsel dapat diakses oleh semua orang, termasuk anak muda saat ini. Kegunaan telepon seluler ini atau yang sekarang disebut telepon pintar tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi seperti telepon seluler atau SMS, tetapi lebih dari itu. Hal ini didukung dengan beberapa fitur yang tersedia di *smartphone* yang memudahkan kehidupan sehari-hari penggunanya.

Pengalihan fungsi ini memengaruhi pengguna, terutama saat menggunakan internet, bermain jejaring sosial, bermain game, mendengarkan musik, dan menonton video. Penggunaan *smartphone* yang merupakan kebutuhan remaja pada saat ini dan terkadang tidak dapat dipisahkan, sehingga menimbulkan banyak dampak negatif

seperti kecanduan menimbulkan perasaan was-was, takut dan cemas ketika tidak berbicara dengan *smartphone*. Fenomena yang dikenal dengan *nomophobia* (No-Smartphone Phobia) ini akhir-akhir ini menjadi masalah yang menimpa banyak anak muda, terutama pelajar yang masih belajar di zaman modern tanpa menyadarinya. (Indah, et al, .2020).

Munculnya *nomophobia* disebabkan oleh tingkat pemakaian, kebiasaan pemakaian dan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari (Kalaskar, 2015). Menurut sebuah studi oleh Kalaskar (2015) yang diterbitkan dalam Indian Journal of Psychiatry, *nomophobia* juga dikenal sebagai no mobile phone (NMP) adalah jenis kecemasan paling umum yang disebabkan oleh tidak menggunakan *smartphone*. Konsisten dengan pandangan King et al. (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan yang muncul karena tidak dapat terhubung ke ponsel. Ada beberapa faktor yang memicu munculnya *nomophobia* yaitu: lingkungan, pengalaman masing-masing individu, pola asuh, dan sosial ekonomi (Mayangsari dan Ariana, 2015).

Menurut Yildirim dan Correia (2015) terdapat empat aspek dari *nomophobia* yaitu: (a) *not being able to communicate*, (b) *losing connectedness*, (c) *(not being able to access information*, dan (d) *giving up convenience*. Latta (2014:113) dalam bukunya yang berjudul *Scared Stiff: Everyting You Need to Know about 50 Famous Phobias* menyebutkan beberapa gejala *nomophobia* yaitu diantaranya : (1) tidak pernah mematikan telepon, (2) Rutin mengecek panggilan masuk , e-mail dan pesan teks, (3) membawa ponsel ke kamar mandi, (4) menjeda aktivitas yang sedang berlangsung dengan memeriksa ponsel, (5) merasa cemas saat terpisah dari ponsel.

Konseling individu menggunakan teknik kontrak perilaku dianggap sebagai alternatif solusi yang tepat untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa. Konseling individu juga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Konseling individu juga dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab *nomophobia* dan memberi mereka pilihan dan dukungan untuk mengatasinya. Sebagai bagian dari konseling individu, siswa dapat bekerja sama dengan konselor untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi *nomophobia*. Sedangkan teknik kontrak perilaku adalah metode konseling yang berfokus pada pengembangan tujuan perilaku tertentu dan strategi untuk mencapainya. Kontrak perilaku ini menawarkan perubahan perilaku

yang spesifik, terukur, dan realistis melalui penggunaan penguatan positif dan negatif. Teknik ini bagus untuk mengurangi *nomophobia* pada mahasiswa, karena dapat membantu mereka mengontrol penggunaan ponsel dan menghindari kecanduan.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang dirancang dengan menggunakan studi literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji teknik kontrak perilaku dalam konseling individu sebagai alternatif untuk mengurangi *nomophobia*. Data dikumpulkan sebagai data tekstual dari jurnal dan buku yang berkaitan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri. Analisis data adalah sarana analisis isi yang dilakukan dengan menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai data teks yang digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Di era digital saat ini, *smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan kita sehari-hari. Perangkat genggam ini telah mengubah cara kita dalam berkomunikasi, bekerja, dan bermain. Namun, dengan meningkatnya kecanduan kita terhadap *smartphone*, kita juga takut untuk tidak memilikinya. Ketakutan ini dikenal sebagai "*nomophobia*", yaitu suatu kondisi psikologis yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia.

Perkembangan teknologi komunikasi di era globalisasi saat ini membuat *handphone* tidak lagi dianggap sebagai barang mewah. Ada masyarakat yang membeli *handphone* dengan harga terjangkau yang dapat dimiliki oleh semua lapisan masyarakat, membuat *handphone* dapat diakses oleh semua orang, termasuk anak muda saat ini. Penggunaan *handphone* atau yang sekarang dikenal dengan *smartphone* ini tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi seperti *handphone* atau SMS saja, tetapi lebih dari itu. Hal tersebut dibantu dengan sejumlah fitur yang tersedia pada *smartphone* yang memudahkan kehidupan sehari-hari penggunaannya. .

Pengalihan fungsi ini memengaruhi pengguna terutama saat menggunakan internet, bermain jejaring sosial, bermain game, mendengarkan musik, dan menonton

video. Penggunaan *smartphone* yang menjadi kebutuhan remaja saat ini dan terkadang tidak dapat dipisahkan menimbulkan banyak dampak negatif seperti kecanduan menimbulkan perasaan was-was, takut dan cemas ketika tidak berbicara dengan *smartphone*. Fenomena ini disebut *Nomophobia (No-Smartphone Phone)*, yang akhir-akhir ini menjadi masalah yang menjangkiti banyak kalangan muda, khususnya pelajar yang masih menuntut ilmu di zaman modern ini tanpa disadari (Indah, et al, .2020).

Terjadinya *nomophobia* disebabkan oleh tingkat penggunaan, kebiasaan penggunaan dan kebiasaan penggunaan sehari-hari (Kalaskar dalam Muyana dan Widyastuti, 2017). Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Indian Journal of Psychiatry*, *nomophobia*, juga dikenal sebagai no mobile phone (NMP), adalah jenis kecemasan paling umum yang disebabkan oleh tidak menggunakan *smartphone*. Orang yang menderita *nomophobia* sering mengalami ketakutan, kesusahan, dan kecemasan yang berlebihan saat tidak bisa memegang atau membawa *smartphone* setiap saat. Sepertinya ada yang kurang ketika tidak mengecek notifikasi yang masuk, takut kehabisan baterai, takut kehilangan koneksi internet, tidak update status dan lupa update informasi di *smartphone* .

Nomophobia ditandai dengan penggunaan ganda seperti sering menggunakan dan menghabiskan banyak waktu di ponsel. selalu membawa charger, kecemasan akan kehilangan ponsel atau *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada kuota atau baterai, lebih memperhatikan layar ponsel untuk pesan atau panggilan masuk, menggunakan *smartphone* di tempat tidur saat, jarang interaksi tatap muka dengan orang lain, dan memilih berkomunikasi melalui *smartphone* (Pavithra et al., 2015, dalam Widyastuti , Dian Ari dan Siti Muyana, 2019)

Ada beberapa faktor yang berkontribusi pada perkembangan *nomophobia*. Salah satu faktor utama adalah ketakutan ketinggalan informasi (FOMO). Platform media sosial terus-menerus membanjiri kita dengan pembaruan dan notifikasi, menciptakan ketakutan untuk tertinggal atau tidak mendapatkan berita atau acara terbaru. Ketakutan ini mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa ponsel mereka, bahkan dalam situasi yang tidak pantas atau berpotensi berbahaya. Faktor lainnya adalah ketergantungan pada *smartphone* untuk berbagai kegiatan sehari-hari. Mulai dari mengelola email pekerjaan hingga perbankan online, navigasi, dan hiburan, *smartphone*

telah menjadi perangkat multitasking yang memungkinkan kita menyelesaikan berbagai tugas (Andrews, S., & Ellis, D. A., 2018).

Istilah *nomophobia* adalah singkatan dari *No Mobile Phone Phobia* dan diperkenalkan atau pertama kali dibuat dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh United Kingdom Post Office (Inggris) untuk meneliti kecemasan orang menggunakan ponsel (Securenvoy, 2012). Penggunaan *smartphone* pada siswa juga meningkat yaitu sejalan dengan kebutuhan digitalisasi pendidikan di era sekarang dan kemudahan penggunaan fungsi multimedia pada *smartphone*, seperti game, jejaring sosial, dan berkomunikasi. Pelajar adalah pengguna terbesar penggunaan *smartphone*.

Di Indonesia sendiri, pengguna *smartphone* terus tumbuh mencapai 33% antara tahun 2013 hingga 2017. Pertumbuhan pesat ini didorong oleh pengguna anak muda di bawah usia 30 tahun, tepatnya usia 18 hingga 24 tahun (Nurhastuti, 2019). Menurut survey yang dilakukan oleh (Securenvoy in Rahayuningrum & Sary, 2019), *nomophobia* terhadap *smartphone* meningkat secara signifikan yaitu dari 53% pada tahun 2008 menjadi 66%, hal ini dilakukan dengan 1000 orang bergabung. Selain itu, survei menemukan bahwa mereka yang paling banyak mengalami *nomophobia* adalah kelompok usia 18-24 (77%), diikuti responden berusia 25-34 (68%). Jumlah penderita *nomophobia* di Indonesia meningkat secara signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan kelompok usia 18-24 tahun (Mahendra dalam Rahayuningrum & Sary, 2019).

Terlalu sering menggunakan *smartphone* akan mempengaruhi kebiasaan dan membuat orang kecanduan menggunakan *smartphone*. Menurut Choliz (Kalaskar, 2015) mengemukakan bahwa kecanduan ponsel dapat menyebabkan masalah yaitu toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari. Pandangan tersebut diperkuat oleh Budyatna dan Ganiyem (2011) yang berpendapat bahwa munculnya penggunaan telepon seluler dapat mempengaruhi proses transaksi pada saat interaksi tatap muka. Kevin (2022) berpendapat bahwa *smartphone* mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi manusia yang dilakukan tempat dalam kehidupan sehari-hari. Efek ini akan menjadi negatif jika remaja tidak dapat mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok

pendekatan behavioral teknik kontrak perilaku efektif untuk mereduksi ketergantungan *gadget*. Terdapat perbedaan rerata penurunan skor pre-test dan posttest pada penelitian tersebut sebesar 41,39%. Hal tersebut salah satunya disebabkan oleh setting layanan konseling yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Oleh sebab itu, layanan konseling teknik kontrak perilaku dalam setting individual dipandang akan lebih efektif untuk mereduksi *nomophobia*.

Konseling individu menggunakan teknik kontrak perilaku dianggap tepat untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Konseling individu dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab *nomophobia*, dan memberikan mereka pilihan dan dukungan untuk mengatasi masalah tersebut secara lebih intensif. Pada konseling individu, siswa dapat bekerja sama dengan guru bk untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi *nomophobia* tersebut.

Pada pelaksanaan layanan konseling individual, konselor dapat menerapkan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku adalah metode konseling yang berfokus pada pengembangan tujuan dan strategi perilaku tertentu untuk mencapainya (Latipun, 2008). Kontrak perilaku ini menargetkan perubahan perilaku yang spesifik, terukur, dan realistis melalui penggunaan penguatan positif dan negative (Latipun, 2008). Teknik ini dinilai cocok untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa, karena dapat membantu mereka mengontrol penggunaan ponsel dan menghindari kecanduan.

Berdasarkan pemaparan di atas, konselor/guru bk perlu mengatasi perilaku *nomophobia* yang dapat menyebabkan siswa merasa cemas atau hilang kendali saat menggunakan *smartphone*. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan layanan konseling individual yang menggunakan teknik kontrak perilaku dengan tujuan berkomitmen untuk dapat berperilaku dengan baik, konseli akan dihukum jika tidak mematuhi berkomitmen untuk berperilaku baik. Dan hadiah (*reward*) diberikan jika konseli dapat menjaga komitmennya dengan baik, maka konseli akan mendapatkan penguatan agar selalu menepati komitmen yang dibuat konseli untuk berperilaku sewajarnya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan beberpa literature teknik kontrak perilaku dalam layanan konseling individu dipandang dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa, penggunaan teknik tersebut memberikan sebuah kebermanfaatan yang dapat memudahkan guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa.

Daftar Pustaka

- Andrews, S., & Ellis, D. A. (2018). Sociality, social media, and smartphone use: A study of the acculturation of social media use. *Information Society*, 34(3), 183-193.
- Budyatna & Ganiem. (2011). *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International EJournal on Ongoing Research in Management and IT*, 10:320-326.
- Sari, Indah Permata, Ifdil Ifdil, and Frischa Meivilona Yendi. "Konsep nomophobia pada remaja generasi Z." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5.1 (2020): 21-26.
- Latipun, "Psikologi Konseling", Malang, Universitas Muhammadiyah, 2008, h. 120.
- Latta, Sara. 2014. *Scared Stiff: Everyting You Need to Know about 50 Famous Phobias*. London: Zest Books
- Mayangsari, A. P., Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*. Vol. 04 No 3, Desember 2015. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Muyana, Siti, and Dian Ari Widyastuti. "Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini." *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. Vol. 2. 2017.
- Nurhastuti. (2019). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Akhlak Remaja di Desa Latitik Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue. *Fakultas Tarbiah Dan Keguruan*, 140.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340- 344.
- Pinchot, W. (2010). *How Mobile Technology is Changing Our Culture*. CONISAR, 1519

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

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

Selasa, 18 Juli 2023

- Pratama, Kevin. *Gambaran Nomophobia Pengguna Media Sosial Di Pekanbaru*. Diss. Universitas Islam Riau, 2022..
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved May 13, 2019,
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Widyastuti, Dian Ari, and Siti Muyana. "Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja." *Jurnal Fokus Konseling* 4.1 (2018): 62-71.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*, Graduate Thesis and Dissertations