

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NOMOPHOBIA

Salsabila Syifa Alfarisy¹⁾, Tri Sutanti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
salsabila20000001165@webmail.uad.ac.id¹⁾ tri.sutanti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Di era globalisasi saat ini, teknologi dituntut untuk memudahkan setiap pekerjaan manusia, termasuk akses terhadap informasi. Salah satu contoh pemanfaatan teknologi adalah penggunaan *smartphone*. Peran teknologi yang semakin berkembang dalam kehidupan sehari-hari menjadikan *smartphone* sebagai produk elektronik yang kini menjadi milik semua kalangan terutama remaja. Bagi para pelajar, teknologi *smartphone* dapat dimanfaatkan untuk media belajar seperti mencari informasi di internet, memanfaatkan aplikasi yang menunjang pembelajaran (*Google Classroom*, Ruang Guru, *Quipper*, dan lain-lain). Namun pada kenyataannya remaja sekarang hanya menggunakan *smartphone* untuk mengirim SMS, mendengarkan musik, bermain *video game*, dan jejaring sosial. Munculnya *smartphone* di kalangan remaja yang temperamennya masih labil membuatnya sulit manajemen waktu, sehingga tanpa disadari mereka ketergantungan dengan *smartphone* dan berdampak dengan istilah *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). *Nomophobia* merupakan perasaan takut yang dirasakan seseorang ketika berada jauh dari *smartphonanya* yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, gemetar, sedih ketika tidak ada interaksi langsung dengan *smartphone*, selalu mengecek *smartphone*, dan lain-lain. Adapun penelitian ini yaitu menggunakan metode *literature review* dengan mengumpulkan beberapa sumber yang relevan dengan pembahasan yaitu terkait dengan alternatif solusi yang berpotensi untuk menangani masalah *nomophobia* adalah guru BK menyelenggarakan layanan konseling kelompok pendekatan *behavior* teknik *self-management*..

Kata Kunci: *Nomophobia, Konseling Kelompok, Pendekatan Behavior, Teknik Self-management*

1. Pendahuluan

Di era digital seperti saat ini, teknologi merupakan hal pokok yang harus dikuasai oleh setiap individu. Peran teknologi yang semakin berkembang dalam kehidupan sehari-hari menjadikan *smartphone* sebagai produk elektronik yang kini menjadi milik semua kalangan terutama remaja. *Smartphone* sudah tidak asing lagi

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

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

Selasa, 18 Juli 2023

bagi semua kalangan usia karena memiliki banyak fungsi. Meski fungsi utamanya sama yaitu untuk menelepon atau berkomunikasi jarak jauh, *smartphone* saat ini memiliki banyak fungsi seperti dapat digunakan sebagai alat untuk mencari informasi di Internet dan sebagai alat belanja di berbagai *marketplace* (Tokopedia, Shopee, Lazada, Belanja.com, Blibli dan lain-lain), media hiburan (*game online*, *YouTube* dan lainnya), media sosial (*Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp* dan lainnya) dan media pembelajaran (*Google Classroom*, *Zoom*, *Google Meet* dan lainnya). Dengan fitur-fitur tersebut, orang dapat lebih mudah melakukan berbagai fungsi, itulah sebabnya *smartphone* menjadi fenomena yang sangat kuat saat ini. .

Kehadiran perangkat ini membuat penggunaanya sulit bersosialisasi dengan orang sekitarnya dan akhirnya generasi muda menjadi kecanduan *smartphone*. Saat ini, sebagian besar pengguna jejaring sosial yaitu remaja. Hal ini ditunjukkan oleh data survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, di mana sebanyak 143,26 juta orang atau 54,68% penduduk Indonesia menggunakan Internet. Pengguna internet terbanyak berusia 13-18 tahun yaitu sebesar 75,50% (KOMINFO). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja mengalami pertumbuhan terbesar dalam penggunaan perangkat/*smartphone* dan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menjadi pengguna *smartphone*, bahkan merasa sulit untuk menjauh dari benda tersebut, dan menjadi sangat bergantung pada berbagai fitur yang ada di dalamnya.

Dari berbagai fitur yang ada di dalam *smartphone*, menjadikan para penggunaanya sulit untuk melepaskan dan sulit meninggalkannya dalam kehidupan. Kemudian dari situlah mulai munculnya fenomena bernama *No mobile phone phobia* atau biasa disebut dengan *nomophobia*. Menurut Permatasari et al. (2019), *Nomophobia* mengacu pada kecenderungan remaja untuk menggunakan *smartphone* terlalu lama sehingga mereka sulit untuk mengontrol penggunaannya, dan ketakutan serta ketidaknyamanan muncul ketika orang kehilangan kontak dengan *smartphone* mereka. *Nomophobia* muncul karena perkembangan teknologi yang semakin canggih.

Perkembangan teknologi yang semakin maju, terutama pengguna yang cerdas, menyebabkan siswa tidak menyadari bahwa mereka hidup berdampingan dengan *nomophobia*. *Nomophobia* berperan besar pada pengguna *smartphone* karena

menimbulkan rasa ketergantungan dan rasa khawatir yang berlebihan saat *smartphone* tidak digunakan. Kecanduan *smartphone* merupakan hal yang wajar pada remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Aprilia et al. (2022), penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan Pemasang. Menurut penelitian, 13,3% siswa yang termasuk dalam kategori remaja menderita *nomophobia* tingkat tinggi, 7,5% memiliki nilai sedang, dan 5% siswa lainnya memiliki nilai rendah pada tingkat *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian lain, dikatakan bahwa remaja banyak yang merasakan efek *nomophobia* dalam hidup mereka,. Fakta ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Widyastuti & Muyana (2018), dimana siswa SMK Kota Yogyakarta sebanyak 540 remaja menunjukkan bahwa hingga 5% siswa kategori sangat tinggi, 31% kategori tinggi, 35% kategori sedang, 24% kategori rendah, dan 5% siswa lainnya memiliki nilai sangat rendah pada tingkat *nomophobia*. Data tersebut memperjelas bahwa *NoMobile Phone (nomophobia)* bersifat *urgent* yang terjadi pada remaja.

Nomophobia terjadi karena peserta didik berada pada kondisi ketidak-idealan dalam menggunakan *smartphone*. Dari kondisi ketidak-idealan tersebut akan memunculkan gejala-gejala fisik dan emosional ketika jauh dari *smartphone*-nya. Siswa lebih suka bermain dengan *smartphone* mereka daripada dengan teman sebayanya. Bila hal ini terjadi terus menerus dan setiap hari, maka siswa berkembang menjadi pribadi yang antisosial. Selain itu, efek *nomophobia* juga dapat mempengaruhi kesehatan siswa. Perasaan tidak ingin berpisah dengan *smartphone* membuat siswa berpikir dan mengusir rasa kantuk sehingga mempersingkat waktu istirahat. Pada kenyataannya di era teknologi seperti saat ini, hal tersebut menjadi perilaku yang begitu diwajibkan oleh lingkungan dan diri siswa itu sendiri, padahal bisa saja mereka mengalami masalah psikologis akibat dari intensitas tinggi penggunaan *smartphone*, sehingga tanpa disadari berdampak pada perilaku yang dialami peserta didik atas timbulnya rasa khawatir terhindar dari *smartphone*-nya.

Menurut Agungbudiprabowo dan Kiranasari (2022), Efek negatif dari *nomophobia* adalah munculnya beberapa gejala, seperti : sering merasa cemas, tidak

nyaman saat *smartphone* tidak dipegang atau dilihat, dan ketakutan tidak bisa berkomunikasi dengan *smartphone*, sehingga mereka yang sudah terbiasa menggunakan *smartphone* akan merasa ada yang hilang. Selain itu, *nomophobia* juga menyebabkan kepribadian remaja berkembang menjadi apatis dan rendah rasa kepedulian, Karena tidak bisa dipungkiri bahwa remaja saat ini lebih nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* mereka dibandingkan jika harus berinteraksi secara tatap muka.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka harus segera dicarikan solusi terbaik untuk dapat menyelesaikannya. Dalam penanganan kasus *nomophobia* yang terjadi di lingkungan sekolah, guru BK memiliki peran penting dalam memberikan sebuah layanan untuk membantu mereduksi atau bahkan menghilangkan perilaku *nomophobia* yang terjadi pada peserta didik. Dari sekian banyaknya layanan, salah satu layanan yang berpotensi untuk mereduksi masalah *nomophobia* adalah guru BK atau konselor menyelenggarakan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yaitu dengan mengumpulkan informasi/data dari berbagai sumber seperti, jurnal, artikel ilmiah, dan sumber lain yang relevan dengan topik pembahasan. Metode ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, evaluasi, serta membandingkan teori dan hasil penelitian terkait temuan penggunaan layanan konseling kelompok Teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia*.

3. Hasil dan Pembahasan

1. *Nomophobia*

a. Pengertian *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia dalam Fadhilah.L et al.(2021), *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah perasaan takut atau tidak nyaman akibat jauh dari jangkauan *smartphone*. Hal ini dianggap phobia di zaman yang semakin canggih.. *Nomophobia* singkatan dari “*no mobile phone phobia*” yaitu

penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kecanduan perilaku terhadap *smartphone*, yang umumnya dikaitkan dengan rasa takut, gugup, tidak nyaman, dan gelisah saat koneksi dengan *smartphone* terputusa (Rosales-Huamani et al., 2019).

Berdasarkan pendapat di atas, kesimpulannya yaitu *nomophobia* adalah munculnya perasaan tidak nyaman, takut, cemas dan sedih ketika tidak ada interaksi langsung dengan *smartphone*. Seseorang yang menderita *nomophobia* adalah orang yang sangat bergantung pada penggunaan *smartphon*enya sehingga ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu tertentu menyebabkan kecemasan. Kecanduan ini tercermin dari karakteristik mereka seperti selalu membawa *smartphone* ke manapun, kekhawatiran saat baterai habis, dan selalu membuka layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk atau untuk melihat berita. Jadi, dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah perasaan takut yang dirasakan seseorang ketika berada jauh dari *smartphon*enya.

b. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Menurut Gitania,A (2022), aspek-aspek *nomophobia* diantaranya sebagai berikut yaitu: (1) Disorientasi. Disorientasi adalah merasa kacau atau kebingungan menyebabkan kurangnya konsentrasi. (2) Agitasi. Agitasi merupakan perasaan jengkel, gelisah dan marah yang biasanya dapat membuat emosi seseorang menjadi tidak stabil. (3) Kecemasan. Kecemasan adalah keadaan tertentu tanpa objek tertentu. Ketika seseorang cemas akan cenderung merespon dengan rasa takut. (4) *Ringxiety*. *Ringxiety* merupakan individu yang mengharapkan telephone genggamnya bergetar/ bunyi. (5) Gemetar. Bergetar anggota badan akibat dari munculnya rasa takut. (6) Perubahan pernapasan. Perubahan pernapasan dalam hal ini dapat digambarkan sebagai timbulnya rasa tertekan secara tiba-tiba di dada saat jauh dari objek tertentu dalam hal ini yaitu *smartphone*. (7) Detak jantung lebih cepat. Perubahan denyut jantung dari yang normal hingga denyut berdetak lebih cepat atau kencang ketika jauh dari *smartphone* atau tidak bisa mengaksesnya. (8) Berkeringat. Berkeringat merupakan keluarnya cairan dari

pori-pori kulit tubuh yang diakibatkan oleh rasa takut seseorang jauh dari *smartphone*

Berdasarkan uraian di atas, kesimpulannya adalah *nomophobia* memiliki banyak indikator. Dari banyaknya aspek yang telah dijelaskan, menunjukkan bahwa hampir semua indikator tersebut lebih mengarah pada keadaan psikologis seseorang. Individu yang dapat dikatakan memiliki perilaku *nomophobia* merupakan individu yang memiliki perasaan-perasaan tidak nyaman saat dirinya tidak mampu untuk dapat menikmati dan memfungsikan *smartphone* sebagai mana mestinya sesuai keinginan dirinya.

c. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Ciri-ciri seseorang memiliki perilaku *nomophobia* diantaranya diungkapkan oleh Bragazzi & Puente dalam Fadhilah.L et al. (2021), menuliskan bahwa adanya karakteristik yang dimunculkan oleh perilaku *nomophobia* pada penelitiannya yang diantaranya sebagai berikut : (1) Intensitas penggunaan *smartphone* yang begitu sering yang banyak menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan *smartphone*, individu memiliki lebih dari satu *smartphone*, individu selalu membawa *powerbank* dan *Charger* untuk meminimalisir kehabisan daya *smartphone* yang dimiliki. (2) Menyebabkan kecemasan dan kegugupan saat *smartphone* tidak ada di tangan atau di luar jangkauan jaringan, sehingga menghindari banyak tempat dan situasi di mana penggunaan *smartphone* dilarang (mis. transportasi umum, restoran, bandara, dan bioskop). (3) Melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah ada notifikasi pesan atau notifikasi panggilan (Kebiasaan perilaku ini di sebut oleh David Laramic sebagai "*ringxiety*" untuk dering dan kecemasan). (4) Mengaktifkan *smartphone* selama 24 jam dan tidur harus dekat dengan *smartphone* dalam kondisi *smartphone* masih aktif. (5) Lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* karena ketika berinteraksi secara tatap muka langsung antar individu akan menyebabkan kecemasan dan stress. (6) *Ringxiety* diasumsikan sebagai bentuk klinis yang kadang-kadang menarik dan khususnya prentasi dari sensasi mendengar (Nada dering palsu atau notifikasi pada *smartphone* palsu) dengan mirip suara nada

dering *smartphone* miliknya untuk reaksi spontan mencari seseorang sehingga setelah mendengarkan dianggap telah mendengar nada dering *smartphone* milik sendiri. (7) Pengeluaran yang berlebih karena penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan ciri-cirinya, individu yang memiliki perilaku *nomophobia* memiliki emosi yang tidak stabil dan individu tersebut memiliki *control* diri yang tidak baik/tidak bisa mengontrol diri. Hal ini bisa dibuktikan bahwa individu yang memiliki perilaku *nomophobia* biasanya selalu membawa *power bank* dan *charger Smartphone*, rutin mengecek layar *smartphone* dan selalu aktifkan dan letakkan *smartphone* di tempat tidur, kurangnya interaksi sosial dan adanya keinginan untuk membayar mahal untuk kebutuhan *smartphone*. Kemudian individu yang memiliki perilaku *nomophobia* juga menimbulkan beberapa gejala psikologis yang merupakan suatu respon negatif dari diri individu ketika tidak bisa menikmati dan memfungsikan *smartphone* sebagai mana mestinya atau ketika jauh dari *smartphonanya*, seperti merasa cemas, ketakutan, gelisah bila jauh dari *smartphone*

d. Faktor Penyebab *Nomophobia*

Ada berbagai faktor penyebab *nomophobia* menurut Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019), diantaranya sebagai berikut: (1) Perkembangan zaman yang semakin maju membuat teknologi komunikasi semakin diperlukan untuk mewujudkan komunikasi jarak jauh yang merupakan kebutuhan bagi manusia kontemporer. (2) Penggunaan ponsel untuk memudahkan pekerjaan dengan bantuan teknologi seperti ponsel, orang dapat dengan cepat melakukan aktivitas apapun, seperti mengakses internet, mengadakan rapat atau mengunggah gambar dan mendapatkan *feedback* dengan cepat. (3) Maraknya sosial media. Sosial media menjadi suatu alasan semakin lamanya penggunaan telepon genggam pada setiap individu. Hal ini karena sosial media lebih mudah mendistribusi informasi sehingga lebih cepat dan lebih mudah untuk berkomunikasi.

Berdasarkan pendapat di atas, faktor penyebab *nomophobia* timbul karena adanya kebutuhan akan interaksi sosial, namun karena adanya perkembangan teknologi yang pesat munculah alat yang dapat membantu mewujudkan

komunikasi yang efisien seperti *smartphone*. Faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap penyebab *nomophobia* adalah kurangnya kontrol diri individu yang tidak dapat mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone* yang dimilikinya, dan perkembangan media sosial yang semakin maju.

e. Dampak Negatif *Nomophobia*

Menurut Hafni, N. D. (2019), terdapat 4 dampak seseorang yang mengalami *nomophobia* diantaranya yaitu : (1) Stres. Orang dengan *nomophobia* cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal inilah yang kemudian menyebabkan tingkat emosi seseorang menjadi tidak terkontrol. (2) Kurang fokus. Orang dengan *nomophobia* memiliki hubungan sangat kuat dengan *smartphone*. Hal ini menyebabkan pikiran seseorang yang menderita *nomophobia* selalu fokus pada *smartphone*. Kurangnya konsentrasi ketika mereka sedang melakukan aktivitas lain. Kurangnya konsentrasi ini berakibat fatal ketika seseorang melakukan pekerjaan seperti ketika mengendarai mobil, mengangkut alat berat, dll. (3) Anti sosial. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi di dunia maya daripada komunikasi tatap muka dengan teman sebayanya. Orang yang menderita *nomophobia* menghabiskan waktunya untuk membuka berbagai fitur dan aplikasi yang ada pada *smartphone*. (4) Insomnia. Insomnia biasanya disebabkan karena perasaan tidak ingin berpisah dengan *smartphone* yang merangsang otak untuk terus memikirkan apa yang mengusir kantuk. Orang dengan *nomophobia* tidak dapat menjauhkan *smartphone* mereka saat mereka tidur.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan BK terhadap individu melalui suasana kelompok, yang sasarannya adalah konseli secara individu yang dilakukan dalam secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk perlakuan dan sarana remedial dan/atau mencapai tahap perkembangan konseli (Natawidjaja, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara

berkelompok, dan bersifat kuratif atau bersifat penyembuhan, penyelesaian, pengentasan permasalahan yang bertujuan untuk mengembangkan pribadi konseli agar dapat mencapai tahap perkembangan yang efektif sesuai dengan Standar Kompetensi Kemandirian Perkembangan Peserta Didik (SKKPD).

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Ohlsen, Dinkmeyer, Muro, serta Corey dalam Barida, M & Widyastuti (2020), pada umumnya konseling kelompok dapat ditemukan dalam beberapa literatur khusus yang membahas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis sebagai berikut: (1) Setiap individu lebih memahami dirinya sendiri. Karena citra diri ini, siap menerima keadaan dan lebih terbuka untuk melihat kepribadiannya yang positif. (2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antar individu sehingga bisa saling mendukung dalam melaksanakan tugas perkembangan tertentu dalam setiap tahapan perkembangan; (3) Para konseli mendapatkan kemampuan untuk mengelola diri sendiri dan mengelola hidup dimulai dari hubungan yang baik dalam suasana kelompok kemudian dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari; (4) Konseli dapat mengerti serta paham terhadap kebutuhan orang lain dan dapat menilai/memahami perasaan orang lain dengan lebih baik. Dari kepekaan dan pemahaman tersebut, konseli lebih paham dengan kebutuhan psikologisnya dan orang lain; (5) Setiap konseli merancang tujuan yang ingin dicapai, yang dapat diimplementasikan melalui perilaku yang lebih kondusif; (6) Konseli menjadi lebih sadar dan menghargai pentingnya kehidupan bermasyarakat, yang meliputi tuntutan untuk menghargai orang lain dan harapan untuk diterima oleh orang lain; (7) Setiap konseli dapat menyadari bahwa bukan hanya dirinya saja yang memiliki banyak masalah; (8) Setiap konseli belajar berkomunikasi secara terbuka dengan semua anggota kelompok dengan saling menghormati serta peduli. Pengalaman komunikasi berdampak positif bagi kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya

Dari uraian di atas, konseling kelompok bertujuan untuk dapat mengembangkan beberapa aspek pada diri individu yaitu terkait dengan cara

berkomunikasi, pengelolaan emosi, penerimaan diri untuk dapat mengambil suatu keputusan sendiri atas permasalahannya.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Natawidjaja, R., (2009), terdapat 3 tahap yaitu tahap awal, tahap pertengahan dan tahap pengakhiran. Adapun penjelasan lebih rinci dari ketiga tahap tersebut yaitu sebagai berikut: Tahap Awal. Fase awal konseling kelompok adalah fase perkenalan antar anggota kelompok yang terlibat dalam kehidupan kelompok. Pada fase ini konselor membantu konseli untuk mencapai tujuan, merangsang dan memperkuat partisipasi anggota dalam suasana kelompok seperti yang diharapkan, memunculkan minat dan kebutuhan serta perasaan bahwa anggota kelompok itu penting untuk berpartisipasi aktif, meningkatkan koherensi dan perasaan kelompok, merangsang dan memotivasi semua anggota kelompok untuk turut aktif berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok dan bertanggung jawab, menjelaskan prinsip-prinsip konseling, meningkatkan rasa saling mengenal antar konseli, meningkatkan sikap saling percaya dan saling menguntungkan, konselor memulai diskusi tentang perilaku dan perasaan anggota kelompok.

Tahap Pertengahan. Tahap pertengahan dapat disebut dengan tahap inti atau tahap kegiatan karena dalam tahap ini konseli berusaha untuk mencapai tujuannya. Pada fase ini, konseli mengenal materi baru, membahas topik pribadi yang sangat berbeda dan pekerjaan terapeutik. Fase ini merupakan fase inti dari kegiatan kelompok, Kegiatan kelompok pada fase tengah banyak bergantung pada hasil fase sebelumnya. Jika langkah sebelumnya berhasil, langkah perantara ini akan berjalan dengan lancar dan guru dapat memberi kesempatan anggota melakukan kegiatan sendiri tanpa banyak campur tangan dari guru BK.

Tahap Akhir. Periode tahap akhir merupakan tahap penutupan. Pada tahap ini konselor merangkumkan semua aktivitas terdahulu (tahap awal dan tahap pertengahan). Kemudian pada tahap ini, anggota kelompok atau konseli juga berupaya untuk mengimplementasikan rencana dan keputusannya hingga dapat mencapai perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Konselor

memiliki peran yaitu harus memberikan penguatan pada konseli memiliki motivasi untuk dapat segera mengimplimentasikan rencana dan keputusannya yang sudah dipilih. Di ujung tahap akhir ini tentu saja harus dilakukan penghentian proses konseling.

Dari uraian di atas mengenai tahapan konseling kelompok dijelaskan bahwa semua tahapan konseling kelompok merupakan kegiatan yang membentuk satu kesatuan, dimana satu kegiatan dengan kegiatan lainnya merupakan satu kesatuan kegiatan. Semua langkah tersebut merupakan rangkaian kegiatan yang saling berkaitan satu sama lain. Agar pengelolaan kelompok dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan, maka semua langkah harus dilakukan dengan benar dan optimal.

3. Pendekatan *Behavior*

a. Pandangan Tentang Manusia

Menurut model pendekatan behavioral, setiap tingkah laku dapat dipelajari, proses mempelajari suatu tingkah laku berlanjut sampai kedewasaan dan kemudian tingkah laku yang lama dapat digantikan dengan tingkah laku yang baru. Diasumsikan bahwa manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, benar atau salah. Orang tahu bagaimana merefleksikan perilakunya sendiri, dapat mengatur dan mengontrol perilakunya, mempelajari perilaku baru atau memengaruhi perilaku orang lain. (Komalasari et al., 2011)

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa behavioral merupakan pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang. Pendekatan perilaku menekankan tujuan memperoleh perilaku baru dan menghilangkan perilaku maladaptif.

b. Tujuan Konseling *Behavior*

Menurut Musyrifin, Z. (2020), tujuan umum Pendekatan behavior adalah mengubah perilaku yang tidak diinginkan (maladaptif) dengan cara yang menekankan pembiasaan menjadi perilaku positif (adaptif). Sedangkan Komalasari et al. (2011) menyatakan bahwa tujuan konseling behavior adalah mengubah atau memodifikasi perilaku seseorang, yang bertujuan untuk: Penciptaan kondisi baru

untuk belajar, Penghapusan hasil belajar yang maladaptive, Memberikan pengalaman belajar yang dapat diadaptasi tetapi belum dipelajari, Membantu konseli menyingkirkan perilaku maladjusted dan mempelajari respon baru yang lebih sehat dan lebih tepat (adaptif), Konseli mempelajari perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, dan mempertahankan perilaku yang positif, Penetapan tujuan dan perilaku serta upaya pencapaian tujuan yang dilakukan secara bersama-sama oleh konselor dan konseli.

Dari beberapa pendapat ahli di atas, tujuan dari pendekatan *behavior* yaitu untuk dapat memodifikasi perilaku/tingkah laku individu yang *maladaptif* (perilaku yg tidak wajar/negatif) hingga bisa beradaptasi dengan perilaku/tingkah laku baru yang lebih adaptif (positif) dengan memanfaatkan proses belajar sehingga konseli dapat mengeliminasi perilaku yang *maladaptif* menjadi perilaku adaptif.

c. Tahapan Konseling *Behavior*

Menurut Komalasari et al. dalam Maulana, M. A., & Nugroho, P. W. (2019) tahapan dalam konseling *behavior* yaitu sebagai berikut :

Tahap *assesment* adalah tentang mengembangkan hubungan baik dengan responden dan mendiskusikan asal-usul masalah. Identifikasi perilaku bermasalah, analisis situasi dalam masalah konseli. Tahap *goal setting*. Informasi yang diperoleh dari tahap sebelumnya, dianalisis dan digunakan sebagai dasar untuk mengontrol tujuan yang ingin dicapai. Tahap *technique implementation*, yaitu, menentukan strategi untuk mencapai tujuan atau mengubah perilaku. Tahap evaluasi dan terminasi. Evaluasi didasarkan pada apa yang dilakukan konseli. Perilaku konseli merupakan hal dasar untuk mengetahui keefektifan guru dan keefektifan teknik tertentu yang digunakan dievaluasi. Adapun terminasi meliputi: (a) Menguji tingkah laku apa yang dilakukan konseli terakhir. (b) Eksplorasi kemungkinan persyaratan konseling tambahan. (c) Mendukung konseli untuk mentransfer dari apa yang telah dia pelajari dalam mentoring ke perilaku konseli. (d) Memberikan kesempatan untuk selalu mengontrol perilaku konseli

Dari paparan di atas, tahapan dalam konseling *behavior* ada 4 yaitu melakukan *assessment*, *goal setting*, *technique implementation*, dan tahap evaluasi dan terminasi. Keempat tahapan tersebut merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa terpisahkan, karena keempat tahap tersebut merupakan faktor pendukung untuk terjadinya layanan yang efektif, jika salah satu dari keempat tahap tersebut terlewat maka proses layanan konseling *behavior* tidak terlaksana dengan baik dan tidak akan mencapai tujuan yang diharapkan.

4. Teknik *Self-management*

a. Pengertian Teknik *Self-management*

Adapun menurut Komalasari (2011), teknik *self-management* ini merupakan salah satu Teknik dari pendekatan behavior. *Self-management* adalah proses individu dalam mengatur perilaku mereka sendiri. Adapun komponen dasar pada Teknik ini yaitu: menentukan target perilaku, memantau perilaku, memilih tindakan implementasi, menerapkan tindakan dan mengevaluasi keefektifannya. Dalam pelaksanaannya biasanya berhubungan dengan pengaturan lingkungan untuk memfasilitasi pelaksanaan pengelolaan diri.

Dari penjelasan di atas, kesimpulannya adalah teknik manajemen diri (*self-management*) merupakan rangkaian dalam proses konseling yang ditujukan untuk mengubah perilaku, perasaan dan pikiran dengan menekankan tanggung jawab konseli untuk mengatur setiap perilaku untuk mendorong dirinya agar menghindari hal-hal yang tidak baik dan untuk meningkatkan kemandirian.

b. Tujuan Teknik *Self-management*

Self-management adalah metode konseling yang berpusat pada individu yang bertujuan memberdayakan individu untuk mengatur, mengelola dan mengarahkan diri mereka sendiri serta mengubah perilaku yang diakibatkan oleh kurangnya tanggung jawab dan ketidakefisienan (Komalasari, 2011).

Dari penjelasan di atas, tujuan teknik *self-management* adalah untuk mengatur tingkah laku maladaptif bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli dapat Bersama dalam merancang tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling, konseli diharapkan dapat

mengimplementasikan perilaku, pikiran dan perasaan baru yang positif seperti yang diharapkan.

c. Tahapan Teknik *Self-management*

Menurut Komalasari et al. (2011), *Self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

Tahap monitor diri atau observasi diri. Pada fase ini, konseli secara sadar mengamati perilakunya sendiri dan mencatatnya dengan cermat. Catatan ini mungkin termasuk daftar periksa atau catatan observasi kualitatif. Konseli harus lebih memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi perilaku dalam proses pencatatan.

Tahap evaluasi diri. Pada fase ini konseli membandingkan hasil catatan perilaku dengan target tindakan yang diambilnya. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Jika program tidak berhasil, program harus ditinjau ulang untuk menentukan apakah harapan untuk tujuan perilaku yang ditetapkan terlalu tinggi, perilaku yang dicari tidak sesuai, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Pada fase ini klien mengontrol, mengatur, memperkuat, menghilangkan dan menghukum dirinya sendiri. Pada fase ini dibutuhkan kesadaran dari konseli dan memiliki kemauan yang kuat untuk melaksanakan program yang dilaksanakan secara terus menerus.

5. Konseling Kelompok Teknik *Self-management* Untuk Mereduksi *Nomophobia*

Nomophobia adalah munculnya perasaan tidak nyaman, takut, cemas dan sedih ketika tidak ada interaksi langsung dengan *smartphone*. Seseorang yang menderita *nomophobia* adalah orang yang sangat bergantung pada penggunaan *smartphon*enya sehingga ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu tertentu menyebabkan kecemasan. Kecanduan ini tercermin dari karakteristik mereka seperti selalu membawa *smartphone* ke manapun, kekhawatiran saat baterai habis, dan selalu membuka layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk atau untuk melihat berita.

Fenomena *nomophobia* yang terjadi di lingkungan sekolah harus segera ditangani, salah satunya yaitu peran guru BK untuk dapat memberikan layanan kepada siswa yang memiliki masalah *nomophobia*. Dari sekian banyaknya layanan, salah satu layanan yang berpotensi untuk dapat mereduksi masalah *nomophobia* adalah guru BK menyelenggarakan layanan konseling kelompok. Terdapat banyak pendekatan dan teknik dalam layanan konseling kelompok yang memiliki banyak kelebihan, salah satunya yaitu pendekatan *behavior* dan teknik *self-management*.

Pendekatan *behavior* memiliki keunggulan dan tingkat popularitas tinggi dalam konseling kelompok. Pendekatan ini populer karena fokus pada upaya untuk melatih atau mengajarkan konseli terkait dengan keterampilan manajemen diri yang dapat mereka gunakan untuk mengatur kehidupan mereka dan memecahkan masalah saat ini dan masa depan. Selain itu, pendekatan ini memiliki keunggulan lain yaitu dapat menyelesaikan fenomena/masalah tanpa terapi yang terus menerus (Natawidjaja, R., 2009). Pernyataan ini dapat memberikan dasar untuk menggunakan konseling kelompok berbasis perilaku untuk mengatasi masalah *nomophobia*, karena salah satu peran konseling kelompok adalah untuk melatih individu yang mandiri, mengatur diri sendiri untuk mengontrol perilaku mereka saat menggunakan *smartphone*. Di dalam pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik yang memiliki banyak kelebihan, salah satunya yaitu teknik *self-management* (Lean, 2019).

Teknik *self-management* memiliki beberapa keunggulan, termasuk fakta bahwa Teknik *self-management* adalah intervensi yang relatif mudah diterapkan dibandingkan dengan bentuk psikoterapi lainnya; teknik ini dapat dipraktikkan dengan pengaturan yang telah disediakan dan dengan berbagai cara, misalnya secara berkelompok, individu, digital atau biblioterapi (Lean, 2019). Teknik *self-management* efektif dan dapat diterapkan pada diri sendiri untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan seperti mengurangi ketergantungan pada jejaring sosial, gadget serta meningkatkan kecerdasan moral siswa (Alwi, N.M. et al., 2020).

Kemudian hasil penelitian dari Putri, R. A., & Sanyata, S. (2023) berjudul "*Effectiveness of Self-Technic Behavior Group Counseling Management of Reducing Nomophobia*" yang dilakukan terhadap 14 siswa kelas X MAN 03 Bener Meriah.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* partisipan diukur dengan menggunakan skala *nomophobia* dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* semua partisipan sebelum diberikan layanan konseling kelompok dikategorikan sangat tinggi dan tinggi, kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok tingkat *nomophobia* menjadi berkurang/menurun. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia*.

Adapun menurut Agungbudiprabowo dan Kiranasari (2022), Sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi masalah *nomophobia*, layanan konseling kelompok dapat digunakan dengan pendekatan *behavior*, karena pendekatan ini mengasumsikan bahwa perilaku maladaptif dapat diubah jika ingin diarahkan ke arah yang positif. Pendekatan *behavior* dapat mengajarkan kepada remaja untuk mengubah tingkah laku yang jekek/negatif menjadi cara baru yang lebih positif karena pendekatan *behavior* tersebut lebih menekankan perilaku manusia dalam tindakan dan tingkah laku. Kemudian berdasarkan hasil penelitian Febriyanti, L., & Muyana, S. (2022), menyatakan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif digunakan sebagai alternatif penyelesaian masalah *nomophobia* karena teknik tersebut melibatkan pemantauan diri, pengendalian diri, penghargaan diri, dorongan/penguatan positif dan perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku *maladaptif*. Teknik ini membantu konseli dalam pengontrolan diri dan perubahan tingkah lakunya sendiri menjadi yang lebih efektif, teknik *self-management* memiliki kekuatan psikologis dengan memberikan arahan kepada individu dalam pengambilan keputusan dan menentukan pilihan dengan menetapkan suatu cara efektif untuk mencapai tujuan yaitu memiliki kontrol diri yang baik. Siswa yang menerapkan *self-management* diharapkan mampu mengendalikan diri saat menggunakan smartphone sehingga ketika tidak berada di dekat smartphone tidak akan muncul rasa cemas.

4. Kesimpulan

Nomophobia adalah fenomena modern di mana tidak sedikit siswa yang memiliki gejala perilaku *nomophobia* tersebut. Dalam dunia Pendidikan, para siswa seharusnya menggunakan *smartphone* untuk menunjang pembelajaran, kenyataannya para siswa memiliki ketidak-idealan dalam memanfaatkan penggunaan *smartphone*. oleh karena itu, guru BK di sekolah menyediakan layanan konseling kelompok adalah cara untuk memberikan dukungan berupa bimbingan kepada siswa melalui kegiatan kelompok dengan anggota lain untuk mencaai solusi. Dari banyaknya pendekatan dan Teknik dalam konseling kelompok salah satu yang dapat dijadikan sebuah solusi untuk permasalahan *nomophobia* ini yaitu dengan layanan konseling kelompok pendekatan behavior Teknik *self-management*.

Layanan konseling kelompok dan teknik manajemen diri (*self-management*) adalah layanan konseling kelompok yang membantu memecahkan masalah setiap anggota kelompok dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku negatif (*nomophobia*) diubah ke perilaku yang lebih positif (dapat mengontrol diri) dengan menggunakan berbagai kombinasi strategi untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal dengan melalui beberapa tahapan seperti melibatkan pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian diri (*stimulus control*), penghargaan diri (*self reward*), dorongan/penguatan positif dan perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku *maladaptive*..

Daftar Pustaka

- Aprilia, A. D. K., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6623>
- Ayu, F. A. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng. <http://eprints.unm.ac.id/29815/>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1). <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/4487>

- Febriyanti, L., & Muyana, S. (2022, October). Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy teknik Self Management dalam mereduksi intensitas penggunaan smartphone pada siswa. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2). <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/12393>
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. Jurnal Al-Hikmah, 6(2). <http://www.jurnal.staiba.ac.id/index.php/Al-Hikmah/article/view/71>
- Kiranasari, F., & Prabowo, A. (2022). Layanan konseling kelompok pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dan implikasinya dalam mereduksi nomophobia. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/12348>
- Komalasari, G., et al. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks
- Maulana, M. A., & Nugroho, P. W. (2019). Mengurangi kenakalan remaja menggunakan konseling behavioral pada peserta didik di sma. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 6(1). <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/4059>
- Moomin, S., Rahim, M., Korompot, S., & Alwi, N. M. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Self Management Terhadap Konsep Diri Negatif Siswa SMP. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Arrahman, 8(2). <https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/642>
- Musyrifin, Z. (2020). Implementasi sifat-sifat Rasulullah dalam konseling behavioral. Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 11(2). <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/2088>
- Natawidjaja, R. (2009). Konseling Kelompok. Bandung: Rizqi Press
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 7(5). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/19915/14121>
- 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). <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. Jurnal Fokus Konseling, 4(1). <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/513>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2019). Group Counseling With Self Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia Among Adolescents. Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(2).

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

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

Selasa, 18 Juli 2023

http://eprints.uad.ac.id/32505/1/23.%20Jurnal%20Psikopedagogia_GROUP%20COUNSELING%20WITH%20SELF-MANAGEMENT%20TECHNIQUES%20EFFECTIVE%20STRATEGIES%20FOR%20REDUCING%20NOMOPHOBIA%20AMONG%20ADOLESCENTS.pdf