

## **BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK PENCEGAHAN *NOMOPHOBIA***

Irvan Budhi Handaka<sup>1)</sup>, Saarah Salsabila<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id](mailto:Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Pada perkembangan zaman yang semakin canggih, teknologi digital yang semakin canggih juga berkembang dengan cepat dan pesat, yang menyebabkan penggunaan *smartphone* saat ini semakin populer. Kemampuan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* harus diimbangi dengan banyaknya manfaatnya. Dapat dilihat bahwa remaja yang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* mereka sendiri dapat mengalami efek negatif, salah satunya adalah menjadi ketergantungan pada *smartphone* sehingga mereka merasa gelisah, khawatir, dan takut ketika mereka tidak dapat menggunakannya. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan munculnya fenomena *nomophobia*, juga dikenal sebagai *phobia* telepon tanpa telepon, yang disebabkan oleh ketergantungan remaja terhadap *smartphone*. Oleh karena itu, untuk mencegah bahaya *nomophobia*, anak-anak atau remaja harus memahami cara mencegah sedini mungkin. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Kajian literatur yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengevaluasi efektivitas metode tersebut.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, Bimbingan Kelompok*

### **1. Pendahuluan**

Perkembangan yang sangat pesat dan Teknologi semakin canggih juga cepat mendapatkan popularitas bagi penggunaan *smartphone* saat ini. Dengan perkembangan teknologi digital saat ini, *smartphone* bukan hanya alat komunikasi yang awalnya hanya sekedar Panggilan dan SMS saja, namun saat ini terdapat fitur-fitur pendukung yang ada di dalamnya. Kemampuan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* harus diimbangi dengan banyaknya manfaatnya. ketidakmampuan di kalangan anak-anak maupun remaja yang masih belum bisa mengendalikan penggunaan *smartphone*, di prediksi bisa memunculkan dampak negatif yaitu salah satunya muncul perasaan gelisah, khawatir, serta takut ketika jauh dari ponsel. perasaan yang muncul ini disebut sebagai *nomophobia*.

*Nomophobia* adalah rasa takut dan ketakutan yang terjadi sebab tidak dapat melakukan kontak dengan ponselnya (King et al., 2014). "*Nomophobia*" adalah istilah yang dipakai guna menjelaskan seseorang yang khawatir karena tidak membawa ponsel mereka. Ini juga dapat terjadi karena banyak hal, seperti kehabisan kuota, kehabisan jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, atau kehabisan kuota. (Muyana dkk., 2017)

Ketika mereka menggunakan smartphone secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, remaja dan anak-anak sering terjebak dalam bahaya yang mengintai. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak dan remaja guna memahami cara mencegah bahaya *nomophobia* sedini mungkin. Ketakutan dan kecemasan modern yang disebabkan oleh kemajuan teknologi dikenal sebagai "*no-mobile phone phobia*" atau "*nomophobia*", yang didefinisikan sebagai ketergantungan remaja terhadap ponsel.

Dengan semua kemudahan dan fitur yang ditawarkan oleh smartphone untuk memenuhi kebutuhan manusia, seseorang menghabiskan banyak waktu untuk melihat layar smartphone. Fakta bahwa smartphone sangat bermanfaat bagi siswa membuat mereka lebih memilih dompet yang tertinggal daripada *smartphone* ialah bukti kecenderungan *nomophobia*.

Beberapa metode dapat digunakan untuk membimbing kelompok, tetapi dalam kasus ini, teknik pengendalian diri dianggap lebih cocok untuk bimbingan kelompok karena *nomophobia* menyebabkan kecemasan jika tidak menggunakan smartphone dan ini terkait dengan kontrol diri. Selain itu, disebutkan bahwa pengendalian diri sendiri ialah salah satu cara yang bisa dipakai individu guna mengontrol perilakunya sendiri. (Permatasari & Widiastuti, t.t.).

Bimbingan kelompok, salah satu layanan bimbingan dan konseling, bisa dikombinasikan dengan bermacam teknik guna mendukung penyediaan layanan dan mencapai tujuan. Peneliti memilih teknik self-management untuk bimbingan kelompok berdasarkan tujuan dan keuntungan. Dalam bimbingan dan konseling, self-management ialah teknik yang dapat dipakai guna membantu klien mengatur atau mengarahkan perilakunya sendiri untuk menghasilkan atau meningkatkan perilaku positif. Selain itu, pengendalian diri juga bisa membantu seseorang memperoleh kemampuan untuk

mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi munculnya atau hilangnya perilaku positif.

## 2. Metode

Penelitian kualitatif mempelajari hal-hal alami dengan menggunakan peneliti sebagai alat utama. Teknik pengumpulan data digunakan secara gabungan, analisis data dilakukan secara induktif, dan hasilnya lebih memusatkan signifikansi dibanding generalisasi (Sugiyono 2007).

Pada penelitian ini, kajian literatur dilaksanakan sebagai langkah pertama dan penting pada pembuatan rencana penelitian. Kajian literatur berarti mencari dan membaca bermacam buku, jurnal, dan terbitan lain yang berhubungan dengan subjek guna membuat artikel tentang subjek (Marzali, 2016). Untuk membuat tulisan ilmiah, seperti skripsi, tesis, dan disertasi, penulis melihat literatur yang relevan dengan topik dan masalah penelitian mereka. Mereka juga melihat masyarakat dan daerah penelitian, teori-teori yang relevan dengan topik penelitian, metode penelitian yang dipakai, dan hal-hal lainnya (Marzali, 2016).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari kajian literatur` yang dilakukan, ditemukan sejumlah artikel yang terkait dengan topik penelitian yang dilakukan kali ini

Table 1.

NO	Judul	Hasil Penelitian
1.	<i>Dampak Nomophobia Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar</i> . Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi, 8(2), 97-106.	Hasil analisis bahwa Media sosial dapat bermanfaat dan menguntungkan khususnya bagi remaja serta pelajar untuk pengembangan diri, memperoleh informasi baru, menambah ilmu pengetahuan, menambah jejaring. Namun juga memunculkan jarak dengan individu disekitarnya hingga berdampak pada kesehatan mental remaja. (Ramadhani dkk., 2021)
2.	<i>Mengurangi Perilaku Nomophobia</i> . DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam, 1(2).	Hasil analisis data menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok berhasil mengurangi perilaku nomophobia siswa. (Ainur Rosidah dkk., 2022)
3.	<i>Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self</i>	Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa nomophobia menurun sebesar 31.3% setelah

<p><i>Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 7(5).</i></p>	<p>layanan bimbingan kelompok teknik self management diberikan. Kesimpulannya, siswa di kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan pada tahun pelajaran 2019/2020 mungkin mengalami penurunan nomophobia sebagai hasil dari layanan tersebut. (Permatasari &amp; Widiastuti, t.t.)</p>
---	---

"No mobilephone phobia" dalam bahasa Inggris disebut "*nomophobia*", yang berarti ketakutan tidak memiliki ponsel. (Rosales-Huamani dkk., 2019). *Nomophobia* ialah gangguan masyarakat modern, digital, serta virtual yang menuju pada perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuan guna mengakses ponsel. (Sezer & Atilgan Çiftçi, 2019)

Penelitian lain mengatakan *nomophobia* ialah perasaan takut juga gelisah yang dirasakan seseorang saat berada jauh dari ponsel atau smartphone. Ini dianggap jadi salah satu dampak buruk dari teknologi modern. (Gezgin dkk., 2018). Berpikir bahwa *nomophobia* adalah ketakutan untuk tidak memiliki ponsel. Ini dianggap selaku efek samping dari interaksi manusia-teknologi informasi, khususnya *smartphone*, atau fobia kontemporer.

Dapat disimpulkan dari berbagai para ahli *nomophobia* merupakan seseorang yang mengalami rasa ketakutan dan kecemasan ketika seseorang itu jauh dari ponsel ataupun *smartphone*.

Indikator menurut Yildirim (2014) memaparkan jika *nomophobia* memiliki 4 dimensi, yaitu : *Not being able to communication* (tidak bisa berkomunikasi), *Losing connectedness* (kehilangan konektifitas), *Not being able to access information* (tidak bisa mengakses informasi), *Giving up convenience* (menyerah karna hilangnya kenyamanan atau kemudahan dalam melakukan sesuatu). Dan *nomophobia* mempunyai dua komponen: perasaan gelisah dan kesulitan yang dirasakan seseorang saat lupa membawa ponselnya; dan ketergantungan pada *smartphone* guna melakukan tugas-tugas tertentu, seperti belajar, dan tetap terhubung ke jaringan internet. (Yildirim, 2014).

Karakteristik kecenderungan *nomophobia* menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) Salah satu tanda gangguan *nomophobia* adalah seperti berikut: memakai telepon genggam dan menghabiskan banyak waktu guna memainkan telepon genggam, merasa cemas serta gugup karena merasa kehilangan telepon genggam, atau dikala telepon

genggam tidak berada di dekatnya atau tidak bisa dipakai sebab kurangnya jaringan, menggunakan telepon genggam selama 24 jam sehari, tidur bersama telepon genggam di tempat tidur, melaksanakan minim tatap muka dan interaksi sosial kepada orang lain, melihat layar telepon genggam guna melihat atau memastikan apakah panggilan atau pesan telah diterima, dan mengalami kecemasan serta stres sebab lebih suka berkomunikasi melalui telepon genggam daripada berbicara dengan orang lain. Ketika seseorang terlalu sering menggunakan telepon genggam, efek psikologis dan sosial dari nomophobia adalah sebagai berikut: kehilangan fokus pada percakapan serta interaksi sosial yang terjadi di dunia nyata, sering berhalusinasi tentang notifikasi jejaring sosial yang dikirim melalui telepon. Akibatnya, mereka menghabiskan banyak waktu untuk mengecek layar ponsel. (Kurnia 2014).

Salah satu macam bimbingan dan konseling yang disajikan pada sekelompok orang dengan memakai dinamika kelompok guna mendapat informasi serta mendapat pemahaman baru tentang masalah (topik) yang diangkat disebut bimbingan kelompok. Informasi tentang masalah sosial, pendidikan, pekerjaan, dan pribadi termasuk dalam kegiatan bimbingan kelompok. bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.

Self management terdiri dari prinsip atau prosedur yang menggabungkan teknik kognitif, perilaku, dan afektif secara sistematis. Ini didasarkan pada prinsip-prinsip pendekatan *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* membantu orang berperilaku dengan mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri ke arah perilaku yang lebih positif. (Indryaningsih dkk., 2014). Individu dapat menggunakan self-management untuk mengontrol perilakunya sendiri. *Self-management* dapat membantu orang mengolah diri, mengendalikan diri, melaksanakan hal-hal yang baik dan benar, dan menjadi lebih sadar akan tanggung jawab mereka sendiri.

Ada tujuan khusus dan umum untuk bimbingan kelompok. Maksud umum untuk bimbingan kelompok ialah meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama kemampuan komunikasi mereka. Dalam kaitannya dengan masalah *nomophobia*, seringkali menjadi kenyataan bahwa remaja mulai kehilangan kemampuan bersosialisasi karena terbiasa berkomunikasi melalui *smartphone*, yang membuat mereka kaku saat

berbicara secara langsung. Tujuan utama bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan, dan sikap siswa sehingga mereka dapat melakukan tingkah laku yang bertambah baik dan menambah kemampuan berkomunikasi mereka, baik secara lisan maupun non-verbal. Sehubungan dengan masalah *Nomophobia*, diharapkan dapat membantu mendorong perilaku yang lebih bertanggung jawab saat menggunakan *smartphone*.

Ada rencana yang harus digunakan individu untuk mencapai perubahan ketika menerapkan manajemen diri. Dalam pengelolaan diri, ada lima pendekatan yang digunakan (Miltenberger 2012). Kelima strategi manajemen diri ialah seperti berikut: Penetapan Maksud dan Pemantauan Diri (*Goal Setting and Self-Monitoring*). Penetapan maksud ialah strategi guna menentukan tingkat target perubahan sikap dan kapan perubahan tersebut muncul (Miltenberger, 2012). Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada orang-orang untuk melakukan evaluasi tentang bagaimana perubahan berkembang sesuai dengan penetapan maksud yang sudah ditetapkan sebelumnya. Akibatnya, individu memiliki kemampuan untuk mengevaluasi serta mengontrol tujuan perilaku yang mau dicapai sesuai dengan maksud tersebut. Manipulasi Faktor Penyebab (*Antecedent Manipulations*) adalah teknik yang marak dipakai oleh orang-orang pada program manajemen diri, dan bisa berdampak pada perubahan perilaku mereka. Perilaku yang akan datang atau ditargetkan dapat dipengaruhi oleh modifikasi lingkungan terhadap perubahan perilaku. Kontrak Perilaku (*Behavioral Contracting*) adalah dokumen tertulis yang menentukan tujuan perbedaan perilaku seseorang serta menentukan konsekuensi khusus untuk tujuan perilaku tersebut (Miltenberger, 2012). Tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk mendorong orang untuk menulis dokumen yang menjelaskan perubahan perilaku mereka dalam jangka waktu tertentu. Mengatur penguatan hukuman (*Arranging Reinforcers and Punisher*): Mengatur penguatan serta hukuman adalah suatu proses di mana seseorang menentukan reward atau hukuman yang mereka terima jika maksud perilaku berhasil dihasilkan atau tidak (Miltenberger, 2012). Dukungan Sosial (*Social Support*) adalah suatu proses di mana orang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya terkait perbedaan perilaku yang mereka lakukan. Dukungan sosial itu dapat terlaksana ketika orang lain ataupun lingkungan secara signifikan bisa memberi dampak atau memberikan dampak positif

pada perbedaan perilaku yang telah dilakukan seseorang (Miltenberger, 2012). Berdasarkan penjelasan strategi di atas, jelas bahwa orang dapat menggunakan sejumlah strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku mereka. Dalam pelaksanaannya, manajemen diri akan bekerja dengan baik dengan menggunakan beberapa pendekatan yang dapat mengubah perilaku seseorang.

Individu yang mampu mengalihkan perhatian dan menghindari penggunaan *smartphone* dapat mengurangi *nomophobia*. Mengelola atau memusatkan diri sendiri guna melaksanakan hal-hal lain yang lebih positif serta bermanfaat adalah salah satu upaya yang bisa dilaksanakan. Ini bisa dilaksanakan pada kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik dapat digunakan pada bimbingan kelompok untuk berbagai alasan. Mereka tidak hanya dapat memfokuskan perhatian bimbingan kelompok pada maksud yang ingin dituju, tetapi juga bisa memastikan bahwa kegiatan dilakukan dengan cepat sehingga siswa tidak jenuh. Proses kegiatan bimbingan kelompok tersusun dari empat tahap pengembangan: pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan pengakhiran.

#### 4. Kesimpulan

*Nomophobia* merupakan ketakutan dan rasa cemas yang dirasakan oleh seseorang ketika jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* mempunyai karakteristik yaitu memakai telpon genggam hingga menghabiskan banyak waktu, disaat jauh dengan *smartphone* maka merasa kecemasan. *Nomophobia* berdampak pada individual yaitu mengakibatkan tidak adanya interaksi sosial. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi dan pemberian bantuan pada anggota kelompok untuk mencapai tujuan. Teknik self management merupakan salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengatur perilakunya secara mandiri. Maka dari itu digunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management* untuk mencegah *nomophobia* pada siswa.

#### Daftar Pustaka

Ainur Rosidah, Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku *Nomophobia*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.45>

- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Indryaningsih, N. L. P., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 SMP Negeri 4 Singaraja*. 2(1).
- Muyana, S., Widyastuti, D. A., & Dahlan, U. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*.
- Permatasari, I., & Widiastuti, R. (t.t.). *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA*.
- Ramadhani, R. W., Rahayu, R., & Kuryanto, M. S. (2021). *Dampak Nomophobia Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 8(2).
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering. *Applied Sciences*, 9(9), 1814. <https://doi.org/10.3390/app9091814>
- Sezer, B., & Atilgan Çiftçi, B. (2019). The dark side of smartphone usage (Nomophobia): Do we need to worry about it? *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30–43. <https://doi.org/10.25282/ted.513988>