

PEMANFATAAN MEDIA VIDEO ANIMASI DALAM BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI UPAYA PREVENTIF *NOMOPHOBIA* BAGI SISWA SMP

Adiva Salma Nihayah Majid¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
adiva1800001063@webmail.uad.ac.id, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebermaknaan bimbingan kelompok menggunakan video animasi yang dapat digunakan sebagai alternatif solusi untuk mereduksi *nomophobia*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu berkaitan dengan *nomophobia* dan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *nomophobia* dipandang dapat direduksi melalui bimbingan kelompok menggunakan media video animasi.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Bimbingan Kelompok, Video Animasi.

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi di dunia telah memberikan dampak yang besar bagi sebagian orang. Kemajuan teknologi juga dapat memberikan individu sumber informasi dan komunikasi yang sangat luas tentang keberadaan produk yang dapat digunakan dalam perkembangan teknologi, yaitu telepon genggam atau sering disebut dengan *smartphone*. Teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan. Tentunya banyaknya keuntungan yang dapat dirasakan individu harus diimbangi dengan pengawasan diri menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan memberikan dampak yang sangat luar biasa bagi penggunanya.

Penggunaan yang dilakukan secara berlebihan memberikan efek samping yang cukup serius, seperti merasakan kegelisahan, ketakutan dan kecemasan ketika berjauhan dari *smartphone*-nya. Fenomena tersebut sering disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan salah satu kondisi dimana seseorang tidak dapat berjauhan dari *smartphone*. *Nomophobia* merupakan phobia terhadap *smartphone* dimana itu merupakan sejenis

ketergantungan pada *smartphone* yang dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan ketika tidak didekatkan atau dipegang (Prabandari dkk., 2017). *Nomophobia* diklasifikasikan sebagai fobia spesifik. Artinya, fobia terhadap objek tertentu. Dalam hal ini, *smartphone* adalah contohnya (Hardianti & Yohana, 2016).

Hasil dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh salah satu lembaga *survey secure envoy* di Inggris terhadap 1000 responden, menemukan bahwa hampir 66% pengguna *smartphone* di Inggris akan merasakan kecemasan ketika kehilangan *smartphone* mereka, jumlah tersebut bukanlah angka yang terbilang kecil melainkan angka yang cukup besar. Selanjutnya di benua Asia merupakan salah satu benua dengan tingkat pecandu *smartphone* terbanyak, jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan berjalannya waktu, sebagaimana *survey* yang telah dilakukan oleh *Science Direct* mengungkapkan, 25% dari pengguna *smartphone* di Asia yang mayoritasnya adalah kalangan remaja yang mengidap *nomophobia*.

Penderita *nomophobia* dapat mengecek *smartphone* nya sebanyak 34 kali dalam satu hari, dan sering membawanya ke toilet (Sudarji, 2018). Kebiasaan memeriksa ponsel secara berlebihan bukan hanya tentang berkomunikasi atau menerapkan beberapa aplikasi yang ada, tetapi juga tentang mengurangi ketidaknyamanan saat tidak menggunakan atau jauh dari *smartphone*. Dari banyaknya penderita *nomophobia* di kalangan remaja maka peneliti ingin memberikan sebuah layanan bimbingan kelompok untuk membantu mereduksi tingginya *nomophobia* di kalangan siswa SMP.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk memberikan informasi secara berkelompok (Umam, 2021). Tujuan umum dari kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan komunikasi bagi peserta yang sangat membantu dalam keterampilan sosialisasi siswa. Dalam hubungan ini, memang benar bahwa keterampilan sosial individu sering terhambat oleh emosi, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang agak sempit dan tidak efisien (Sobirin, 2019). Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok juga dapat menggunakan media yang menarik. Media merupakan sarana yang digunakan sebagai penyampaian informasi yang akan disampaikan kepada penerima (Mahnun, 2012). Bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan media interaktif dalam prosesnya diharapkan dapat meningkatkan aspek pemahaman dan proses penerimaan materi yang lebih baik. Salah

satu contoh media yang dapat digunakan adalah video animasi. Video animasi merupakan antara gabungan dari media audio dan media visual untuk menarik perhatian dari peserta didik.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tentang *nomophobia* dalam bimbingan kelompok menggunakan media video animasi sebagai salah satu alternatif solusi untuk mengurangi *nomophobia*. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data merupakan sarana analisis isi yang dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan.

3. Hasil dan pembahasan

Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang terjadi akibat dari tidak adanya kontak akses terhadap ponsel yang dimiliki (Muyana & Widyastuti, 2017). Menurut pendapat lain *nomophobia* adalah jenis *phobia* yang ditandai dengan kecemasan berlebih jika seseorang kehilangan *smartphone*-nya (Sudarji, 2018). Menurut pemaparan dari para ahli dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dikategorikan sebagai *phobia* terhadap hal-hal yang bersifat spesifik seperti *smartphone*. *Nomophobia* memberikan efek kecemasan dan ketakutan kepada penderitanya ketika mereka berjauhan dari *smartphone*.

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam *nomophobia*, diantaranya adalah: 1) *not being to able communicate* (tidak bisa berkomunikasi) merupakan perasaan cemas ketika tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone* dengan orang lain, 2) *losing connectedness* (kehilangan koneksi) merupakan hilangnya jaringan atau konektivitas dengan orang lain sehingga menimbulkan perasaan cemas pada pengguna *smartphone*, 3) *not being to able accses information* (tidak bisa mengakses informasi) merupakan perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang tidak dapat mengakses dan mencari informasi terkait hal apapun melalui *smartphone*-nya, 4) *giving up convenience* (memberikan kenyamanan) adalah

ketika seseorang ingin memanfaatkan kenyamanan karena *smartphone* yang dia punya. Ciri-ciri penderita *nomophobia* 1) Menghabiskan waktunya sehari-hari menggunakan *smartphone*, 2) Merasakan cemas yang berlebihan ketika berjauhan dari *smartphone*-nya, 3) Selalu mengecek layar *smartphone* untuk mencari tahun pesan dan panggilan masuk, 4) selalu mengaktifkan *smartphone*-nya 24 jam, 5) Merasa kurang nyaman jika berkomunikasi secara langsung dengan orang lain, 6) mengeluarkan banyak biaya untuk *smartphone*.

POP BK (2016) Bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik/konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan nyata anggota kelompok. Dari hasil pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian bantuan kepada individu dengan maksud untuk membantu pemecahan masalah yang dilakukan secara berkelompok.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sudiarta & Sadra yang berjudul "Pengaruh Model Blended Learning Berbantuan Video Animasi Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Pemahaman Konsep Siswa", berdasarkan uji coba kepada siswa SMP Negeri 1 Singaraja menjelaskan bahwa menyediakan materi pembelajaran dalam bentuk video animasi dapat membantu siswa untuk belajar dengan lebih mudah, secara terstruktur dan menggunakan pendekatan ekspositoris dialogis sangat membantu siswa dalam memahami materi dengan baik. Hal ini juga meningkatkan kepercayaan diri pada siswa sehingga lebih siap mengikuti pembelajaran tatap muka dibandingkan siswa pada kelas konvensional yang hanya mengandalkan buku-buku dan sumber dari internet. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan video animasi dalam rangka upaya preventif *nomophobia* bagi kalangan siswa SMP. Video animasi yang menarik diharapkan dapat menarik perhatian siswa dan lebih mudah dalam mencerna informasi yang diberikan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode kualitatif, layanan bimbingan kelompok menggunakan media video animasi dapat

membantu mereduksi permasalahan terkait *nomophobia* di SMP. Cara tersebut diharapkan dapat membantu guru dalam mengatasi tingginya tingkat *nomophobia* dikalangan peserta didik.

Daftar Pustaka

- Hardianti, F., & Yohana, N. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau).
- Imamah, N. (2012). Peningkatan hasil belajar IPA melalui pembelajaran kooperatif berbasis konstruktivisme dipadukan dengan video animasi materi sistem kehidupan tumbuhan. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 1(1).
- Mahnun, N. (2012). Media pembelajaran (kajian terhadap langkah-langkah pemilihan media dan implementasinya dalam pembelajaran). *An-Nida'*, 37(1), 27–34.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. 2.
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. 1(1), 189–194.
- Sobirin, S. (2019). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 5(1).
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Umam, R. N. (2021). Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 115–132.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.