

**PENGEMBANGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TEKNIK SELF MANAGEMENT DENGAN KOMIK STRIP  
UNTUK MENGALIHKAN NOMOPHOBIA SISWA SMP N 16  
YOGYAKARTA**

Faizatun Milianti Fajriyah <sup>1)</sup>, Agus Ria Kumara <sup>2)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

faizatun1800001204@webmail.uad.ac.id, [Agus.kumara@bk.uad.ac.id](mailto:Agus.kumara@bk.uad.ac.id)

Abstrak

Dizaman modern ini kebanyakan siswa yang menggunakan smartphone siswa menggunakan smartphone dengan leluasa tanpa mengetahui dampak yang dirasakan terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu sekolah sangat penting agar mampu bertanggungjawab atas apa yang dilakukan sama siswa dan sudah tugasnya guru BK untuk menegur siswa yang bermasalah. Dalam hal ini guru BK memiliki cara agar mampu mengalihkan nomophobia siswa. Tujuan dari penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk memberikan sebuah media terbaru dalam menangani permasalahan siswa yang berkaitan dengan nomophobia dengan media komik strip teknik self management. Metodologi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu riset dan development (RnD) dengan ditambahkan dengan beberapa kajian literatur mengenai nomophobia ini dengan jurnal nasional maupun internasional. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti ini diketahui bahwa media komik strip teknik self management cocok digunakan untuk siswa yang mengalami nomophobia lalu dialihkan dengan media komik strip tersebut. Diberikannya lembar komik strip ini untuk memotivasi siswa mengisi maksud dari gambar lalu menuliskan maksud pesan tersirat dalam komik strip tersebut sehingga harapannya siswa mampu mengalihkan nomophobia tersebut baik di sekolah, di rumah, maupun lingkungan masyarakat.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Komik Strip, Perilaku Nomophobia

## 1. Pendahuluan

Mengikuti perkembangan zaman, teknologi informasi juga berkembang pesat, terutama bagi pengguna smartphone. Penggunaan ponsel pintar hingga membuat efek yang terlalu besar untuk aktivitas kehidupan manusia sehari-hari. Dengan ponsel pintar, orang tidak perlu repot berkomunikasi dengan orang yang jauh karena ponsel pintar didesain sedemikian rupa sehingga dapat berkomunikasi dengan mudah. Dengan kemudahan ini,

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

banyak orang cenderung lebih fokus bermain *smartphone* daripada berbicara dengan orang-orang di sekitarnya. Permasalahan muncul jika penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan terlalu intens membuat seseorang terlena dengan keadaan disekitarnya, keadaan ini terjadi dikalangan remaja terutama di masa remaja sekolah menengah pertama. Dalam keadaan ideal remaja di masa SMP yang lebih suka dengan interaksi sosial dan jarang menggunakan *smartphone* jika tidak digunakan.

Namun fakta di lapangan bertolak belakang dengan kondisi ideal yang diharapkan. Banyak remaja yang mengoperasikan *smartphone* hanya untuk bermain *game*, media sosial seperti *tiktok*, *instagram*, *youtube*, dan sebagainya. Sehingga mempunyai dampak antara lain tidak terjalannya interaksi sosial secara nyata. *Smartphone* mempunyai dampak bagi prestasi di sekolah maupun kehidupan bersosial di lingkungan sekitar, berkaitan dengan kebanyakan remaja di smp yang biasanya diambil untuk penelitian.. Lepp dan Karpinski (2014) dalam isinya penemuannya menjelaskan bahwa kebanyakan yang menggunakan HP secara terus-menerus malahan bisa dikatakan memiliki akademik yang rendah, orang yang memiliki cemas yang berlebihan atau memiliki rasa puas yang lebih rendah di kehidupan dunia ini justru malahan banyak menggunakan hp, namun jika orang tersebut bahagia akan kehidupannya maka otomatis orang tersebut tidak akan membuka *smartphone* secara terus menerus karena sumber kebahagiaan sudah ada di kehidupan keluarga.

Ulasan yang lain dapat menampilkan bahwasannya terganggunya hp merupakan sebuah keadaan seorang menggunakan hp secara terus-menerus ditambah lagi karena ada aktivitas lain saat menggunakan hp seperti nge game atau sejenisnya. Menurut peneliti (Yildirim, 2014) seseorang yang terlalu intens dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dapat mengarah dalam gangguan kecemasan baru yang disebut dengan *nomophobia*. Ketergantungan dengan *smartphone* dapat memunculkan *nomophobia*. Pemilik *smartphone* terlena dengan kemudahan yang diberikan oleh perangkatnya. Namun pemilik *smartphone* hendaknya lebih terkontrol, terukur dan secara bijak menggunakan perangkatnya supaya terhindar dari hal yang buruk untuk pemilikinya.

Berdasarkan beberapa data yang nyata diketahui melalui observasi di lapangan terkait penggunaan *smartphone* dikalangan remaja yang tidak terkontrol dan dapat menimbulkan semakin banyaknya *nomophobia* maka peneliti melihat peluang untuk menurunkan tingkat

*nomophobia* pada remaja SMP menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Bimbingan kelompok bisa menggunakan banyaknya teknik yang ada tetapi untuk menangani permasalahan tersebut, menggunakan teknik *self manajement* hal ini dikatakan lebih cocok untuk masalah semacam *nomophobia* yang mengarah pada perilaku kecemasan ketika tidak memegang atau mengoprasikan *gadget*-nya lalu hal tersebut bersambungan erat dengan kontrol diri. Komalasari juga menerangkan bahwa *self management* adalah beberapa tahapan yang bisa untuk dilakukannya mengatur sebuah perilaku seseorang agar mandiri.

Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri merupakan pengembangan dari teknik pemodelan perilaku kognitif yang dirancang untuk membantu individu agar mampu mengetahui mana perilaku yang bagus untuk bisa mendapatkan arah yang lurus dan benar. Agar mampu merubah tingkah laku menjai lebih baik dan positif. Dalam ulasan yang dikemukakan oleh Miltenberger (2012) dibagi menjadi beberapa kriteria yang pertama itu bagaimana diri kita bisa dimanajemen dengan baik, kedua adanya tujuan yang tetap, ketiga adanya diri yang dipantau, dan anteseden manipulasi, kontrak perilaku, penambah lalu penghukum pengaturan, dan dukungan sosial.

Indikator terukur peneliti bisa mengetahui siswa yang mengalami *nomophobia* teralihkan dengan skala *nomophobia* Menurut Yildirim (2014), Bragazzi dan Puante (2014) serta Gezgin (2016) terdapat 3 aspek *nomophobia* dengan indikator keberperilakuan yaitu:

- 1) *Not being able to communication*, yaitu tidak bisa untuk berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Secara spesifik aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa hampa saat merasakanhilangnya sebuah komunikasi degan cepat bersama orang lain merasa cemas saat tidak mampu memakai aplikasi atau fitur di *smartphone* dan merasakan kepanikan tatkala tidak bisa komunikasi dengn saudara sahabat ataupun oranglain bahkan tidak bisa dihubungi oleh orang lain.
- 2) *Losing connectedness* yaitu tidak dapat mengakses apapun karena kehilangan konektifitas. Secara spesifik, aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa panik saat kehilangan konektifitas karena tidak ada jaringan dan saat kehabisan baterai (selalu membawa *powerbank*), merasa kehilangan identitas diri di media sosial secara berlebihan dan merasa cemas saat berkomunikasi secara langsung.

- 3) *Not being able to acces information* yaitu dimana seseorang merasakan kesusahan tidak bisa akses info di di hp secara spesifik aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa tidak nyaman disebabkan kehilangan akses dalam mendapatkan informasi, merasa hampa karena dirasa tidak bisa puas dalam mendapatkan informasi disebabkan kurang pemahannya dalam menggunakan hp dan merasakan perasaan gelisah untuk berusaha secara terus menerus mengetahui sebuah informasi penting di hp meski terkdang susah dalam mengakses hp maupun susah dalam megakses informasi. Oleh karena itu seorag peneliti mencoba mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan *nomophobia* melalui komik strip.

**Tujuan diadakannya penelitian** Bimbingan kelompok tenknik self management dengan media komik strip ini diharapkan dapat digunakan dengan baik di bimbunga konseling untuk media penyampaian mengenai nomophobia yang tepat karena komik strip lebih dipahami oleh siswa remaja yang cenderung lebih menarik daripada menggunkan kata-kata serta siswa mampu memperkirakan isi pesan gambar dari komik strip tersebut, sedangkan bimbingan kelompok dipilih karena melatih siswa untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang kecil serta memudahkan peneliti melakukan observasi tingkah laku.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa sangat diperlukannya sebuah pengembangan media yang cocok utuk mengalihkan nomophobia siswa disini peneliti akan mencoba mengembangkan sebuah media baru bagi konselor dengan bimbingan kelompok teknik self management dengan media komik strip sebagai strategi konselor untuk mengalihkan perilaku nomophobia.

## 2. Kajian Literatur

### a. Pengertian Nomophobia

Nomophobia merupakan ketakutan yang teramat mendalam di zaman sekarang ini yang bisa mmebikin orang merasakan cemas berlebihan karena disebabkan tidak bisa komunikasi melalui hp. Kata *nomophobia* ini asal mulanya dari inggris yang singkatannya itu “*No Mobile Phone*”, dimana berartikan pobia atau ketakutan berlebih jika jauh dari hp yang dipegang. *Nomophobia* ini merupakan arti yang menunjukkan perubahan tigthah laku yang terpusat pasa penggunaan hp. King (2014)

*Nomophobia* sama halnya dengan *smartphone addiction* (kecanduan *smartphone*).

Lin, Y.H. dkk (2016) mengatakan bahwa *Smartphone addiction* merupakan salah satu kecanduan teknologi, dimana kecanduan teknologi ini merupakan suatu jenis tingkah laku dimana seseorang tersebut terlibat interaksi harusnya dengan manusia malahan dengan media hp lalu biasanya itu non-kimiawi. *Smartphone addiction* ini memiliki empat komponen didalamnya diantaranya yaitu perilaku kompulsif, toleransi, penarikan diri, dan gangguan fungsional yang mana identik dengan komponen kecanduan internet (Lin, Y.H. dkk. 2016)

*Nomophobia* disini dapat diartikan bahwa seseorang mengalami takut atau cemas sangat berlebihan ketika seseorang tersebut jauh dari hp, hal ini bisa menjadi gangguan bagi diri manusia itu sendiri maupun kepada masyarakat secara kontemporer. Kecemasan dan takut ini bisa ditunjukkan dengan merasa tidak nyaman, merasa selalu gelisah, dan merasa gugup jika tidak memegang hp sama sekali maupun tidak terhubung jaringan internet. (Kanmani, Bhavani & Maragaatham, 2017).

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan beberapa ahli,. Maka peneliti condong dengan pernyataan Yildirim dan Correia dan Kanmani, Bhavani & Maragaatham. Peneliti menyimpulkan bahwa seseorang dikatakan *nomophobia* jika sudah memiliki rasa takut berlebih, cemas, gugup teramat sangat dan lebih parahnya gelisah yang dapat menyebabkan kecanduan yang berat terhadap *smartphone*. Orang tersebut akan membawa *smartphone* kemanapun dia pergi dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali hal ini orang-orang anggap sebagai suatu gangguan yang mengganggu saat seseorang tersebut merasakan jauh dari hp ataupun justru malahan jika tidak terkoneksi sinyal di hpnya.

### **b. Indikator *Nomophobia***

Menurut Yildirim (2014), Bragazzi dan Puante (2014) serta Gezgin (2016) terdapat 4 aspek *nomophobia* yang diantaranya sebagai berikut :

- 1) *Not being able to communication*, (tidak bias berkomunikasi) yaitu tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Secara spesifik aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa hampa saat tidak bisa komunikasi dengan cepat kepada orang yang dituju, merasa cemas saat tidak bisa mengoperasikan aplikasi atau fitur di *smartphone* dan merasakan kepanikan tatkala tidak bisa berhubungan dengan orang lain maupun dibuhungi oleh orang lain.

- 2) *Losing connectedness* (Hiilangnya Koneksi) yaitu tidak dapat mengakses apapun karena kehilangan konektifitas. Secara spesifik, aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa panik saat kehilangan konektifitas karena tidak ada jaringan dan saat kehabisan baterai (selalu membawa powerbank), merasa kehilangan identitas diri di media sosial secara berlebihan dan merasa cemas saat berkomunikasi secara langsung
- 3) *Not being able to acces information* (tidak mampu mencari informasi) yaitu seseorang yang menggunakan hp ini tidak bisa mencari informasi apapun melalui hp dimana secara spesifik aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa tidak nyaman disebabkan kehilangan akses dalam mendapatkan informasi, merasa hampa karena tidak bisa puas dalam mendapatkan informasi dikarenakan tidak bisa mencari informasi akurat melalui hp dan merasakan perasaan gelisah untuk menerus mencari informasi yang diinginkan tersebut meskipun tidak tahu dengan cara bagaimanapun.
- 4) *Giving up convenience* (memberikan kenyamanan) yaitu perasaan menyerah akibat hilangnya kenyamanan yang biasa dirasakan melalui smartphone. Secara spesifik aspek ini juga terjadi dalam kondisi tatkala merasa terlalu asik dengan smartphone hingga hal tersebut membikin orang-orang tidak akan erduli dengan segala hal yang terjadi dilingkungannya lalu merasa stres saat dalam suasana lingkungan yang berisikan larangan menggunakan hp.

Berdasarkan penjelasan dari pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa nomophobia pada dasarnya memiliki 4 indikator yaitu tidak bias berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak bias mengakses informasi, dan merasa nyaman dengan adanya smartphone. Keempat indicator tersebut berdasarkan pada kondisi individu ketika berjauhan dengan smartphone yang dipegang oleh masing-masing individu.

### **c. Ciri-ciri Nomophobia**

Bragazzi dan Puente (2014) menjelaskan bahwa terdapat bagaimana sih ciri-ciri orang yang sudah menunjukkan gejala nomophobia seperti apa ada dibawah ini t:

- 1) Orang yang mengalami nomophobia ini biasanya ditunjukan dengan selalu mengahmbur-hamburkan waktu yang bisa digunakan untuk hal yang lebih penting namun malahan digunakan untuk menggunakan hp beralurt-larut.

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

- 2) Tanda yang kedua ini biasanya ditunjukkan dengan adanya benyak hp yang dimiliki (lebih dari 1) biasanya orang yang kerap mengalami nomophobia ini jika dia merasa lebih dari 1.
- 3) Biasanya juga orang tersebut selalu membawa charger hp kemanapun berada saat bepergian pun biasanya tetap membawa charger. Hal ini dilakukan karena orang tersebut cemas bila baterai hp nya habis. Oleh karena itu selalu stay sedia membawa charger kemanapun berada.
- 4) Orang yang mengalami nomophobia biasanya selalu merasakan cemas dan gugup saat hpnya tidak bisa digunakan, tidak bisa terhubung ke internet, maupun jika hpnya lowbat, dan selalu merasakan marah apabila ada tempat yang bertuliskan dilarang membawa hp.
- 5) Lalu selanjutnya orang yang mengalami phobia tersebut pasti setiap detik maupun menit akan mengecek hp apakah ada notifikasi pesan yang masuk atau tidak tetap dicek atau bisa dikatakan 1x24 jam
- 6) Selalu menjaga hpnya agar aktif terus menerus selama 24 jam karena orang yang mengalami phobia tersebut ingin selalu aktif hpnya untuk berjaga-jaga jika ada pesan atau panggilan yang masuk bisa langsung diterima.
- 7) Tidak mau berinteraksi secara langsung, namun selalu ingin berinteraksi dengan media seperti hp karena dirasa lebih efektif.

Dari beberapa ciri yang sudah telah dipaparkan bisa disimpulkan jika nomophobia dapat dilihat melalui perilaku ataupun perasaan yang timbul dan dilakukan oleh pengguna tersebut. Perilaku yang menunjukkan bahwa pengguna mengalami nomophobia yaitu membawa charger saat bepergian dimanapun dan kapanpun, sering mengaktifkan, memiliki smartphone lebih dari satu, smartphone sampai 24 jam, lalu sering mengaktifkan layar, kurang berinteraksi social (maunya sendirian dengan bermain smartphone), dan rela mengeluarkan biaya yang lumayan besar untuk keperluan smartphone seperti membelikan aksesoris atau lainnya. Selain itu adapun individu yang mengalami nomophobia dilihat dari perasaannya yaitu merasakan cemas yang berlebihan jika smartphone tidak berada didekatnya, marah jika koneksi tidak terhubung, merasa tidak nyaman saat berkomunikasi secara langsung lebih memilih komunikasi melalui smartphone.

**d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia***

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi fobia sosial diantaranya dimana faktor yang terjadi pada psikologis dan biologis misalnya terdapat hal yang menyebabkan seseorang trauma atau mengalami tekanan hidup, pikiran negatif dan lainnya. (Durand & Barlow, 2006) Menurut Yildirim 2014 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi di antaranya yaitu :

## 1) Jenis Kelamin,

Dalam hal ini dijelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin ini mempengaruhi seseorang berperilaku *nomophobia*, beberapa ulasan penelitian menjelaskan bahwa kebanyakan laki-laki yang menggunakan hp dari pada perempuan, biasanya laki-laki ini selalu lebih tertarik memegang hp dari pada perempuan karena banyak teknologi terbaru yang harus diketahui, dan kebanyakan yang paham mengenai teknologi yaitu laki-laki maka bisa dikatakan bahwa jenis kelamin pun mempengaruhi *nomophobia* ini

## 2) Harga Diri

Merupakan bagaimana seseorang tersebut mempertahankan dirinya, dengan adanya evaluasi yang stabil dimana dengan evaluasi tersebut bisa untuk menilai bagaimana dirinya selama ini, jika seseorang memiliki sikap yang positif dalam bermedia sosial maka dalam menggunakan hp sekalipun akan baik, namun jika seseorang tersebut tidak bisa untuk bijak dalam menggunakan hp maka tidak menutup kemungkinan terus ingin membuka hp dan menggunakan fitur-fitur yang tidak baik.

## 3) Usia

Usulan yang dilakukan oleh Brickfield (2012) dijelaskan bahwa orang muda itu lebih banyak berinteraksi dengan teknologi dibandingkan orangtua, namun jika yang muda malahan memiliki rasa tertarik yang hebat mengenai teknologi. Hal inilah bahwa usia itu sangat berpengaruh pada telah menemukan bahwa sebagian alasannya orang tua kurang memiliki sikap positif/ketertarikan terhadap berbagai teknologi dari pada orang muda, yang berarti mereka juga cenderung kurang menggunakan produk teknologi baru.

## 4) Ekstraversi

Ekstraversi ini biasanya dilakukan bagi orang-orang yang sudah mau mengambil resiko besar, dan suka akan hal yang membuat dirinya gembira. Nah orang yang pada fase ini biasanya dia lebih rentan terhadap masalah yang ada di hp karena mereka selalu mencari

keadaan sosial melalui media hp. Dari ulasan terdahulu bahwa ekstraversi ini biasanya lebih ditekankan oleh teman sebayanya

## (5) Neurotisme

Tingkat neurotisme yang tinggi memiliki kecemasan dan sering mengalami depresi. Individu yang mengalami ini terlalu emosional dan bereaksi kuat dengan rangsangan yg ada.

### **e. Dampak Nomophobia**

#### 1) Stress yang dirasa

Bisanya orang yang mengalami nomophobia ini mengalami stres yang berlebihan, dengan stress yang berlebihan ini menyebabkan dirinya terus terusan emosi yang melambung tinggi tidak tertahankan dan bisa berdampak pada perilaku dirinya dalam bersosial dengan orang lain.

#### 2) Kurang Fokus

Hal lain orang yang mengalami hal tersebut juga selalu ingin kemana saja terikat dengan hpnya, dimanapun dan kapanpun sehingga tidak sadar pikiran yang ada didalamnya hanya terpusat pada hp bukan fokus pada apa yang ada didepannya sekarang dan apa yang harus dilakukannya sekarang. Namun jangan menganggap remeh kurang fokus ini bisa menjadi fatal apabila tidak saat di jalan, melakukan pekerjaan yang membutuhkan alat berat.

#### 3) Kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar.

Ya perlu diketahui juga penderita ini sering berinteraksi dengan hp otomatis maka sering berinteraksinya pun dengan orang-orang melalui media hp, dengan hp ini dirasa sudah cukup menyingkat waktu hanya dengan mengirim pesan atau bertelepon sudah bisa membuat diri berbahagia tanpa mengeluarkan waktu untuk datang bertemu dengan orang lain, nah hal ini juga berdampak yang fatal ya karena akan terjerumus mementingkan menggunakan hp dari pada ketemu langsung saat berkomunikasi

#### 4) Insomnia

Apabila kita sering menggunakan hp dimanapun dan kapanpun itu dampak yang dirasakan salah satunya yaitu insomnia. Ya dengan insomnia ini artinya seseorang tidur lebih malam daripada jam biasanya hal ini disebabkan karena orang tersebut

ingin selalu meemegang hp dan membuka-buka fitur aplikasi yang lain sehingga otakpun akan mensugesti untuk secara terus-terusan membuka hp dan bisa menghilangkan rasa ngantuk. Orang yang mengaami nomophobia ini biasanya ditandai dengan tidak bisa berjauhan dengan hp bahkan sampai menjelang tidur.

### **f. Bimbingan Kelompok**

#### 1) Pengertian Bimbingan Kelompok

Disebutkan menurut ahli yang Prayitno menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan sebuah sekelompok orang yang berkumpul untuk membahas suatu fenomena atau masalah yang sedang terjadi lalu dikait dan dikaji bersama menjadi kuat dan mandiri. Bimbingan kelompok ini digunakan untuk menjaga apabila ada permasalahan yang lain / permasalahan yang baru bisa berkembang terhadap diri siswa. Kegiatan Bimbingan kelompok ini bisa dilakukan dengan menyampaikan beberapa informasi yang penting, membahas masalah yang berkaitan dengan pendidikan, karir atau kerjaan, masalah pribadi, belajar, atau masalah sosial. Dengan adanya bimbingan kelompok ini mereka mendapatkan beberapabahan materi yang bisa digunakan dan dibaca lalu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka baik untuk dirinya sendiri, untuk keluarga, untuk adiknya, bahkan bisa untuk orang lain dilingkungan masyarakatnya untuk mengambil suatu keputusan. Isi dalam layanan bimkel ini yaitu siswa biasanya diajak bersama untuk membahas permasalahan lalu didiskusikan dengan saling berpendapat masing-masing sesuai dengan topik yang dibahas, pengembangan nilai mengenai topik tersebut dan bisa mengembangkan bagaimana langkah selanjutnya untuk bisa menangani permasalahan tentang topik yang dibahas.

Selain ini dari ahli yang lain juga menjelaskan bahwa Layanan bimbingan kelompok adalah sebuah bantuan yang berupa pemberian informasi kepada beberapa orang atau kelompok orang yang lau dibentuk sebuah dinamika kelompok agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Didalam layanan ini terdapat beberapa kelompok yang nantinya bisa diselipkan sebuah media pembelajaran yang menarik agar siswa paham dalam memahami materi dan bisa digunakan agar siswa mampu menyusun keputusan yang tepat nantinya untuk kehidupan masa pendatang dengan harapan memberikan dampak yang positif. Oleh karena itu jika dinamika kelompok dapat terbentuk dalam

bimbingan kelompok maka semua anggota didalamnya mampu untuk saling memberikan argumen, mampu saling menolong, saling berempati dan sebagainya. (Prayitno.2009)

## 2) Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan adanya bimbingan kelompok ini yaitu agar antinya individu yang bermasalah bisa dibahas bersama dan individu tersebut memiliki solusi pemecahan dari beberapa temannya dalam satu kelompok tersebut sehingga dapat teratasi permasalahan yang sedang dihadapi individu tersebut.. Tidak kalah penting lagi dengan adanya bimbingan kelompok ini dapat mengakrabkan suasana kelompok yang baru saling memahami saling mengenal dan saling bertukar pikiran agar apa yang diwujudkan dalam tujuan kelompok ini bisa terwujud. Hal lain menurut Bennet dijelaskan bahwa terdapat beberapa tujuan bimbingan kelompok diantaranya seperti berikut :

- a. Memberikan beberapa kesempatan yang banyak untuk siswa agar siswa mampu belajar berkaitan dengan hal-hal seputar pendidikan, pekerjaan (karir), permasalahan pribadinya dan permasalahan berkaitan dengan lingkungan sosial maupun dirinya dalam bersosial dilingkungan.
- b. Memberikan sebuah layanan yang bisa menyembuhkan permasalahan yang sedang dihadapi siswa dengan bertukar ide melalui kelompok.
- c. Bimbingan yang dilakukan dengan kelompok ini lebih praktis dan ekonomis jika dibandingkan dengan bimbingan individual karena semakin banyak anggota kelompok semakin banyak usul atau masukan terhadap individu yang bermasalah.
- d. Bimbingan kelompok ini dianggap lebih efektif dari pada konseling individu. melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.

Dapat disimpulkan dari beberapa tujuan bimbingan kelompok diatas yaitu bahwa tujuan utamanya dilakukan bimbingan kelompok yaitu agar seseorang dapat menjadi pribadi yang hidup dengan penuh harmonis, secara dinamis, bisa menjadi pribadi yang produktif, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada dengan maksimal.

## 3) Tahapan dalam bimbingan Kelompok

Disebutkan menurut Ahli Hartinah bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok ini terdapat beberapa tahapan yang diantaranya sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan (awal)

Pada tahap pembentukan (awal) ini pada intinya pengenalan semua anggota kelompok, penjelasan aturan-aturan dalam melaksanakan bimbingan kelompok, tujuan yang akan dicapai nantinya apa dan penjelasan topik yang akan dibahas.

b) Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan ini bagaimana seorang konselor menjelaskan apakah anggota kelompok sudah siap atau belum untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

c) Tahap inti.

Tahap inti biasanya dimana kegiatan bimbingan kelompok sudah dimulai dengan membahas topik yang sudah disepakati bersama dengan melibatkan semua anggota kelompok berperan aktif dalam berpendapat atau memberikan langkah pemecahan solusi sesuai topik yang diangkat.

d) Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran ini adalah tahapan dimana kegiatan bimbingan kelompok sudah diakhir dengan menyebutkan kesimpulan, saran pesan kesan, dan bagaimana kelanjutan untuk kedepannya bisa melakukan pertemuan lagi untuk melakukan evaluasi akhir apakah kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan ini sudah efektif atau belum.

4) Teknik *Self Management* (bisa manajemen diri sendiri)

a) Pengertian *Self-Management* (bisa manajemen diri sendiri)

Prijosaksono (2001:85) menerangkan mengenai pengertian manajemen diri itu sendiri adalah niat dalam diri untuk memanfaatkan semua yang ada didalam diri yang meliputi jasmani serta rohani yang bertujuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang nyata. Harvey (2011:61) menjelaskan bahwa manajemen diri dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal, mengelola segala kondisi yang sedang dihadapi serta bagaimana caranya mengelola kondisi rohani yang ada.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen diri merupakan kemampuan seorang individu untuk mengontrol tingkah lakunya dan kondisi mentalnya dengan baik yang bertujuan untuk menciptakan keseimbangan pribadi yang baik.

b) Tahapan Teknik *Self Management* dalam Bimbingan Kelompok

Beberapa langkah-langkah dasar teknik self-managemen diantaranya sebagai berikut:

- (1) Memilih tujuan ditetapkan satu per satu, dan memiliki keterkaitan dengan kehidupan individu. Hal ini penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realitas
- (2) Mengaplikasikan tujuan yang diucapkan individu menjadi sebuah tindakan yang nyata.
- (3) Pemantauan diri (Self-monitoring). Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar–komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.
- (4) Membuat rencana perubahan. Maksudnya adalah membuat sebuah plan atau rancangan program yang memiliki tujuan untuk menciptakan perubahan perilaku yang nyata
- (5) Perencanaan tindakan evaluasi. Evaluasi ini digunakan untuk menunjukkan apakah tujuan awal yang diinginkan individu apakah terlaksana dengan baik atau tidak

#### **g. Komik Strip.**

##### 1) Pengertian Komik Strip.

Menurut Arjuna (2011:3), komik strip adalah sebuah ilustrasi yang berisi cerita yang memiliki alur yang dibagi menjadi beberapa panel. Isi dari cerita harus menarik pembaca yang sering diminati antara lain humor

##### 2) Jenis-Jenis Komik

Komik terbagi menjadi 10 jenis yaitu:

- a) Kartun/Karikatur (Cartoon), komik ini berisikan tentang tokoh yang digabungkan dengan tulisan. Tokoh digambarkan dengan kartun dan tulisan mudah dipahami oleh pembaca. Tujuan komik ini sebgaiian besar berisi mengenai sarkasme terhadap suatu pihak
- b) Komik Potongan (Comic Strip), komik potongan adalah potongan dari komik yang utuh, jika di rangkai maka akan membuat sebuah alur cerita yang komplit. Yang biasanya komik semacam ini ditemukan di surat kabar maupun tabloid
- c) Buku Komik (Comic Book), suatu cerita yang berisikan gambar dan tulisan yang disusun menjadi buku komik .

- d) Komik Tahunan (Annual Comic), komik ini adalah komik yang sering ditunggu penggemar karena diterbitkan dalam waktu yang lama bahkan bisa setahun hanya terbit satu episode.
  - e) Album Komik (Album Comic), potongan gambar yang diambil dari beberapa komik dan disusun menjadi album komik yang memiliki alur cerita yang sama
  - f) Komik Online (Webcomic), komik yang bersifat web sekarang lebih diminati karena mudah diakses dan tinggal klik sudah bisa membaca komik tersebut
  - g) Buku Instruksi dalam Format Komik (Instructional Comic), komik yang ditujukan sebagai media pembelajaran .
  - h) Rangkaian Ilustrasi, rangkaian ilustrasi ini biasa digunakan dalam dunia perfilman untuk memudahkan pengambilan gambar saat melakukan *take video*
  - i) Komik Sempel (Simple Comic), komik ini biasa digunakan untuk sebagai gambaran kasar yang bertujuan untuk menghemat anggaran.
  - j) Komik Strip adalah jenis komik yang biasanya digunakan untuk mengungkapkan ide dan gagasan berpanel dan nyambung antara panel satu dengan yang lain
- Dari beberapa jenis-jenis komik yang disebutkan diatas, peneliti menggunakan jenis komik strip dimana hanya terdapat 1 lembar gambaran komik yang nantinya siswa mengungkapkan alur cerita dari komik tersebut agar siswa mampu memahami maksud dari gambar komik dan dapat diaplikasikan ditulisan maupun dalam kehidupan asli dengan manajemen dirinya terhadap smarthphone.

### **h. State Of Art**

Terdapat banyak penelitian yang telah membahas mengenai cara mereduksi nomophobia namun kemungkinan besar belum bisa dimunculkannya sebuah perubahan yang pasti baik sesuatu hal yang bisa merubah pada diri secara lama atau secara jangka pendek. Nah karena hal ini membuat perhatian yang terfokus bagi seorang konselor untuk menemukan terobosan terbaru dan sebagai konselor harus memiliki tanggungjawab yang tinggi untuk memecahkan masalah konseli. Organisasi yang mempunyai tanggungjawab untuk mengentaskan sebuah permasalahan Nomophobia yaitu keluarga lalu guru BK terutama paling penting. Guru disini diutamakan konselor yang utama untuk mengalihkan nomophobia karena guru bk disini sudah memiliki ahli yang kemungkinan bisa mengubah perilaku masalah yang dialami

konseli saat ini. Dengan kekurangan dalam layanan bk ini menjadikan tantangan tersendiri sebagai guru BK untuk bagaimanapun caranya bisa mengembangkan inovasi temuan terbaru yang dimana bisa mengalihkan Nomophobia siswa. Salah satu hal yang bisa penulis kembangkan untuk mengalihkan nomophobia pada penelitian ini seperti yang kita lihat banyak nomophobia terjadi pada siswa selama pandemi ini yaitu dengan mengguakan komik strip dalam bimbingan kelompok. Penggunaan komik strip ini bisa mengalihkan siswa dari hp karena siswa dituntut untuk menuliskan pikirannya mengenai hal seputar kemungkinan nomophobia yang terjadi pada dirinya tanpa paksaan, dengan menulis hal tersebut dikomik strip harapannya siswa mampu untuk mengingat apa tulisannya dan membacakannya lalu mengaolikasikan ada dirinya saat nanti dirumah lagi bisa meminimalisir memgang hp atau meminimalisir adanya nomophobia.

### **3. Metode Penelitian**

#### **a. Model Penelitian dan Pengembangan**

Dalam peneliyian ini peneliti menggunakan penelitian Riset dan Pengembangan atau *Research and Development (R&D)* Penelitian R&D banyak mengembangkan kajian literatur darai penelitian sebelumnya. Literatur yang penulis gunakan yaitu dengan mencari jurnal-jurnal terkait tentang nomophobia menggunakan media komik strip. Model pegembangan dalam penelitian ii juga menggunakan *Borg & Gall*. Dimana dalam pelaksanaannya penelitian ini hanya melakukan sepuluh langkah diantaranya yaitu 1) meneliti dan mengumpulkan informasi 2) merencanakan 3) mengembangkan desain awal produk 4) menguji desai awal produk 5) merevisi produk utama 6) menguji produk utama 7) merevisi produk 8) menguji pemakaian 9) merevisi produk terakhir 10) pemasaran dan implementasi. Dalam penelitian ini peneliti akan menguji terbatas hanya sampai pada merevisi produk utama pada tahap lima. Penerapan penelitian dan pengembangan komik strip ini bertujuan untuk memberikan referensi kepada konselor atau guru BK dalam melakukan sebuah layanan bimbingan konseling khususnya bimbingan kelompok teknik self manajemen untuk mengalihkan nomophobia. Oleh karena itu pengembangan media ini dapat membantu guru BK afar dapat memberikan interveiw atau pencegahan terhadap siswa yang mengalami nomophobia dengan sekejap mengalihkan dirinya dri kesibukan hp.

**b. Definisi Operasional**

Definisi operasional dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu a) Pemahaman akan nomophobia b) media komik strip

## 1) Nomophobia

Nomophobia adalah sebuah perilaku yang terjadi pada seseorang yang disebabkan karena adanya gangguan kecemasan ketika tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan orang lain, takut kehilangan koneksi dengan orang lain, tidak bisa menerima telepon

## 2) Media komik strip

Media yang akan disajikan dalam penelitian ini nantinya yang menjadi sebuah sasaran dan membantu dalam menyampaikan materi terkait *nomophobia*. Pengembangan media komik strip digital ini diharapkan mampu memberikan sebuah tantangan yang baru dalam menggunakan media di bimbingan konseling, sehingga kedepannya masih bisa lebih mengembangkan akan inovasi-inovasi yang terbaharukan untuk siswa saat kegiatan layanan bimbingan konseling berlangsung

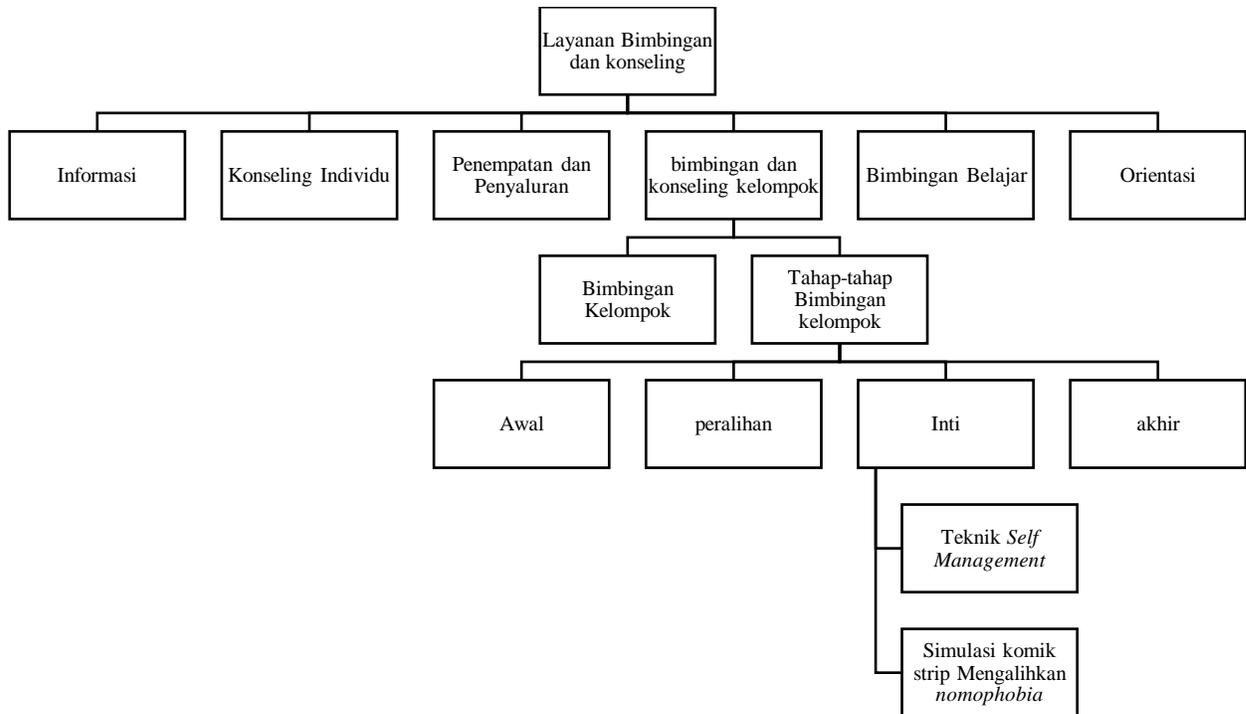
**c. Prosedur Penelitian dan Pengembangan**

Dengan banyak fitur yang dimiliki *smartphone* membuat remaja menggeser kebiasaan dan kebudayaannya. Yang memiliki dampak buruk seperti menurunnya moral, jika dipanggil orang tuanya suka membangkang, begadang larut malam demi bermain *smartphone*, dan mengubah interaksi sosial dengan orang lain khususnya sesama anggota keluarga. Faktor yang menyebabkan kebanyakan khususnya remaja tidak bisa lepas dari *smartphone* yaitu memiliki sebuah rendahnya harga diri, karena jika seseorang memiliki harga diri yang sangat rendah cenderung mencari pelarian diri yang dimana membuat remaja itu nyaman. Disini remaja malahan justru presentase yang lebih banyak mengalami harga diri sangat rendah lebih asyik dengan dunianya sendiri yang berada di *smartphone* karena di *smartphone* banyak fitur yang membuat remaja itu merasa nyaman.

Remaja dengan memiliki sebuah harga diri yang rendah itu malahan bisa melindungi sendiri daripada membuat kesalahan, mereka terlalu kesal ketika merasakan kegagalan, membesar-besarkan hal yang buruk yang terjadi pada diri sendiri, dan memiliki malu yang besar, tidak bisa mengekspresikan dirinya sendiri untuk bisa berinteraksi dengan orang lain. Kebanyakan orang remaja ini yang merasakan ketergantungan dengan hp itu dia tidak bisa

melepaskan hp nya. Hal itu mengarah pada terjadinya kecanduan *smartphone*, yaitu nomophobia. Dengan demikian guru bk selaku konselor sekolah ingin mengalihkan remaja yang mengalami nomophobia dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memanfaatkan media komik strip

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir



Gambar 1. Bagan Prosedur Pengembangan Media Komik Strip Digital

a. Potensi dan masalah

Tahap awal yang dilakukan oleh seorang peneliti yaitu dengan mencari dan mendapatkan sebuah informasi akan apa yang dibutuhkan saat membuat media terkait dengan permasalahan siswa *nomophobia*. Langkah yang biasanya digunakan peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi dengan kelas VII 8A siswa SMP N 16 Yogyakarta bahwa terdapat beberapa siswa yang saat pembelajaran berlangsung selalu menggunakan hp dan beberapa kali dipanggil diruang BK tidak ada rasa penyesalan, justru malahan keterusan hingga memanggil orang tua pun sama sekali tidak memberikan efek yang mendalam. Didapatkan hasil bahwa tidak bisa untuk berkomunikasi sebanyak 80%, kehilangan konektivitas 72%, tidak bisa mencari informasi 85% dan menyerah saat kondisi nyaman 79%

b. Pengumpulan data

Dalam ulasan penelitian ini, peneliti menggunakan pengumpulan data berupa kajian studi literatur untuk bahan acuan agar bisa membuat produk terkait nomophobia dengan versi terbaru.

c. Subjek Penelitian atau populasi dan sampel

Subjek Penelitian atau populasi dan sampel. Subjek penelitian ini mengambil di SMP N 16 Yogyakarta, populasinya kelas 8 SMP N 16 Yogyakarta dan sampel nya yaitu menggunakan 5 orang kelas 8A di SMP N 16 Yogyakarta.

d. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data Penulis menggunakan alat pengumpulan data berupa kuantitatif dan kualitatif, data kuantitatif berdasarkan hasil uji coba dilapangan melalui media komik strip. Data kualitatif berupa observasi dan wawancara. Data yang diperoleh baik dari data kuantitatif maupun kualitatif akan digunakan peneliti untuk merevisi seluruh komponen alat media. Observasi yang dilakukan penulis di SMP N 16 ini mengamati keadaan disekolah apakah siswa selalu menggunakan hp saat jam pembelajaran atau memang dari awal sudah melakukan pelarangan membawa hp. Wawancara dilakukan dengan Guru BK yang ada di SMP N 16 Yogyakarta bahwa banyak siswa yang selalu cemas jika tidak membawa hp disekolah. Jika disekolah banyak siswa yang diam-diam membawa hp sehingga hp tersebut disita sementara dan dengan hal tersebut tidak membuat siswa berhenti namun terus mengulanginya.

e. Teknik analisis data

Penelitian ini menggunakan Teknik analisis yaitu analisis deskripsi yaitu menggunakan analisis data kuantitatif dilakukan dengan cara menganalisis data kuantitatif yang diperoleh melalui pengamatan siswa dan lembar pengamatan para ahli, atau dengan kata lain disebut dengan analisis deskriptif kuantitatif yang nantinya data peneliti ambil dalam lapangan di SMP N 16 Yogyakarta

f. Desain Produk

Dalam tahapan ini peneliti membuat sebuah rancangan desain produk yang akan dilakukan untuk bisa diberikan sebuah *review* oleh dosen pembimbing, hal tersebut sangat dibutuhkan karena agar bisa mendapatkan masukan saran kritik terkait dengan produk media

komik strip digital yang akan dikembangkan. Rancangan produknya dirancang dengan berbagai pertimbangan hal diantaranya 1) menemukan materi yang tepat untuk dikembangkan 2) merancang sebuah skenario 3) menentukan perangkat yang tepat 4) merancang bentuk dan desain dalam media komik strip digital yang sudah disesuaikan dengan materi. Setelah media selesai dibuatkan selanjutnya mungkin akan melakukan pemahaman

#### 4. Hasil Penelitian

Beberapa hasil Penelitian relevan dari Ramaita, R., A. Armaita, and Pringga Vandelis, tahun 2019 yang berjudul “. "Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia)". Sudah disimpulkan bahwa hasil penelitian bisa diketahui 15 orang dengan ketergantungan hpnya hanya 6,7 % mengalami cemas yang masih ringan, dan 60% mengalami cemas yang berat. Hal ini dikarenakan hp sangat penting sekali dalam sistem kehidupan, ditambah lagi kemampuannya banyak di hp fitur-fitur juga banyak tersedia di hp, selain itu hp juga bisa memfasilitasi hal yang banyak agar semakin mudah dalam mengakses internet, bisa membantu agar masih bisa terhubung dimana saja, kapan saja, dan dapat menjalin kemudahan kepada seseorang untuk semua jenis informasi.

Berdasarkan hasil penelitian Rahayuningrum, dan sary (2019) yang berjudul “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Smartphone (Nomophobia)* yang dilakukan terhadap 147 anak-anak smp lebih dari (61,2) mengalami cemas sedang dan lebih dari itu (67,3%) dan terdapat sebuah hubungankorelasi antara tingkat kecemasan kepada nomophobia di Padang.

Berdasarkan ulasan yang dilakukan oleh Arumsari (2016) yang berjudul “Konseling Individual dengan Teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan control diri” yang dilakukan pada salah satu mahasiswa kelas XI di SMK Vijaya Kusuma menunjukkan jika konseling individual teknik model ini bisa digunakan dan efektif untuk mengontrol diri siswa antara perasaan dan perilaku, kemudian sikap disiplin dan bisa menahan emosi ataupun nafsu dari dalam diri.

Dari beberapa ulasan yang disebutkan diatas dapat dihasilkan bahwa banyak sekali nomophobia yang terjadi dalam akhir-akhir sekolah ini oleh karena ini peneliti mencoba

membuka membuka terobosan terbaru dengan membuat media komik strip yang nanti diaplikasikan dalam bimbingan kelompok yang nanti bisa digunakan dalam permainan simulasi dalam bimbingan kelompok.

## **5. Hasil Pengembangan**

Pada tahapan ini peneliti melakukan sebuah pengembangan media produk berupa komik strip bentuk digital bertema nomophobia. Peneliti berharap dengan adanya media komik strip ini merupakan sebuah inovasi kreatifitas terbaru agar siswa mampu mengalihkan nomophobianya dengan melihat komik strip.

### **a. Desain Produk**

#### **1) Perencanaan**

Dalam tahapan perencanaan ini pastinya peneliti akan menyusun kcover awal produk yang berupa media komik strip tersebut yang didalamnya terdapat rangkaian kata agar mudah dicermati oleh siswa kelas VII SMP mengenai maksud dari nomophobia dan bahaya dari adanya nomophobia ini.

#### **2) Pengembangan Rancangan**

Dalam tahapan pembuatan produk ini dilakukan akan menggunakan materi mana yang cocok untuk dimasukan kedalam komik strip yang bertema tentang nomophobia. Saat produk komik strip ini sudah selesai langkah yang harusnya dilakukan yaitu dengan melihat dan memberikan pengajuan mengenai validasi ahli.



**Gambar. Media Komik Strip**

## 6. Pembahasan

Banyak penelitian terdahulu yang menyatakan dengan strategi yang digunakan selama ini belum efektif digunakan, banyak yang masih mengulangi perilaku nomophobia, siswa masih merasakan kecemasan yang hebat saat jauh dari HP, masih belum bisa direduksi dengan baik terbukti dalam pembahasan beberapa kajian penelitian yang ada dikala tahun 2012 ini menjelaskan bahwa survei mendapatkan hasil bahwa nomophobia bisa mencapai 1000 orang yang terkena di Inggris. Yang lain hasilnya membuat tegang karena dua pertiga responden dan 66 persennya diketahui memiliki rasa cemas dan rasa takut sekli jika jauh dari ponsel. kemudian banyak sekali penelitian lain yang menyatakan bahwa asih mengalami cemas yang berlebihan saat jauh dari HP.

Dalam hal ini pembahasan yang dilakukan penelitian di SMP N 16 Yogyakarta mengenai perilaku nomophobia bisa dilakukan dengan menggunakan media komik strip dengan ditunjukkannya perubahan siswa selama kegiatan bimbingan kelompok sangat aktif diharapkan beberapa siswa banyak yang bisa mengalihkan nomophobianya dari keadaan

yang selama ini dirumahnya selalu bermain hp lalu teralihkan dengan mengisikan komik strip dalam kegiatan bimbingan kelompok. Kemudian setelah mengetahui permasalahan *nomophobia* itu berbahaya, peneliti kemudian mendesain produk, jadi nanti produk yang akan digunakan dalam bentuk e-komik strip, file bisa diberikan kepada guru yang bersangkutan untuk digunakan saat proses layanan bimbingan kelompok.

## **7. Penutup**

### **a. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang sudah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa penggunaan media komik strip dalam bimbingan kelompok teknik self management baik untuk mengalihkan *nomophobia* pada siswa, komik strip ini dapat digunakan dengan cara siswa menuliskan pemikirannya masing-masing mengenai gambar yang sudah didesain didalam komik strip tersebut lalu siswa menceritakan satu-satu apa yang sudah dituliskan pada gambar tersebut, sehingga siswa mampu mengalihkan sejenak ketergantungan gadgetnya / *Nomophobia* selama dirumah dan diharapkan setelah mengisi komik strip tersebut siswa mampu mengingat kembali akan bahaya dari *nomophobia* yang sudah dituliskan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa meminimisir bermain hp lalu digantikan bisa bermain dengan orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun lingkungan tempat tinggal setempat.

### **b. Saran**

Penerapan media komik strip dalam bimbingan kelompok oleh konselor baiknya dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada sehingga proses bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengalihkan *nomophobia* ini. Penelitian lanjutan terkait dengan media komik strip dalam mengalihkan *nomophobia* siswa melalui bimbingan kelompok teknik self management perlu dilakukan karena untuk melihat keefektifan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik self management dengan media komik strip untuk mengalihkan *nomophobia*

**Daftar Referensi**

- Aarathi, K., Prathap, L., Jothi Priya, A., & Preetha, S. (2020). Nomophobia and its impact on health and mind - A structured review. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(1), 334–341.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Dalbudak, I., Yilmaz, T., & Yigit, S. (2020). Nomophobia Levels and Personalities of University Students. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 166. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p166>
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2020). The impact of problematic smartphone use on children’s and adolescents’ quality of life: A systematic review. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, October, 1–8. <https://doi.org/10.1111/apa.15714>
- Gupta, R. (2019). *Nomophobia: A Smartphone Addiction*. 7(1). <https://doi.org/10.25215/0701.110>
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al Hikmah*, 6(2), 41–50.
- Hernández-Torrejón, M. V., Pastor-Molina, L., & Sosa-Manchego, L. (2020). Nomophobia in University Students. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 488–495. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V12I1.201029>
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12(October), 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Komalasari, G., Wahyuni, E. W., & Karsih. 2011. Teori dan teknik konseling. Indeks, Jakarta.
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. C. 2014. The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior* Volume 31.

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

- Kohli, G., Kohli, M., & Joshi, P. (2021). Nomophobia: An Assessment of No Phone Phobia among Adolescents. *Medico-Legal Update*, 21(1), 269–274. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i1.2316>
- Maiti, & Bidinger. (1981). HUBUNGAN SCHOOL-WIDE POSITIVE BEHAVIOR SUPPORT DENGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS XI IPA 8 SMA MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mallya, N., R. S., & Mashal, S. (2018). A study to evaluate the behavioral dimensions of “Nomophobia” and attitude toward smartphone usage among medical students in Bengaluru. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), 1553. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0827603092018>
- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5), 0–7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04084>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. del M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266(May), 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Pasangli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *KESMAS*, 9(6).
- 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).
- Prasyatiani, T., Hijriarahmah, D., & Solamat, L. A. (2017). Seven Magic Days To Prevent Nomophobia. *{4Th} {International} {Conference} {on} {Education} {and} {Social} {Sciences} ({Intcess} 2017), February*, 37–45.
- R, D. (2019). Nomophobia: The Invisible Addiction. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 10(5), <https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.10.555799>
- Rudiana Marlia, P., Novita Azizah, M., & Ibnu, M. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 189–194. file:///C:/Users/user/Downloads/134-267-1-SM.pdf

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

- Vandelis, Armaita, Ramaita, & 2019. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). (Jurnal Kesehatan). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia. *Vandelis Armaita Ramaita, 10*, 89–93.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1), 62. <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.