

**KONSELING INDIVIDUAL NARATIVE UNTUK MEREDUKSI  
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X SMA**

Muhammad Nurul Arif<sup>1)</sup>, Dian Ari Widyastuti<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
muhammad1800001072@webmail.uad.ac.id, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebermaknaan teknik konseling individual narative 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 konseling individual teknik narative. 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 konseling kelompok teknik narative karena nomophobia terjadi karena rendah self management seseorang dalam menggunakan handphone.

**Kata kunci:** nomophobia, konseling individu, teknik narative

## **1. Pendahuluan**

Perkembangan sebuah ilmu pengetahuan dan teknologi yang makin melaju, memberikan hasrat dalam dunia pendidikan untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran yang menarik dan membentuk ide baru. Dengan adanya perangkat teknologi seperti *smartphone*, kegiatan pembelajaran dikonsepsi dalam bentuk digital dan sedikit menggeser peran guru dalam memberikan ilmu. Penggunaan *smartphone* pada siswa pun meningkat, seiring tuntutan digitalisasi pendidikan dan kemudahan mengoperasikan fungsi multimedia pada *smartphone* seperti digunakan untuk bermain *games*, sosial media, dan komunikasi. Siswa merupakan pengguna paling tinggi dalam hal penggunaan *smartphone*. Di negara Indonesia sendiri, pemakai *smartphone* terus bertambah hingga 33% dari 2013-2017. Pertumbuhan deras ini didorong oleh pengguna usia muda di bawah umur 30 tahun, tepatnya usia 18-24 tahun (Nurhastuti, 2019).

Kondisi kebutuhan siswa untuk selalu terkoneksi dengan jagat maya akan semakin tinggi dan tanpa disadari hal itu dapat mengakibatkan dirinya menjadi *nomophobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan tidak memiliki akses *smartphone* hal ini dapat ditandai dengan lupa membawa *smartphone*, ketiadaan sinyal, hingga kehabisan daya baterai (Lailatussa, 2019). Gangguan *nomophobia* melonjak secara massif, berdasarkan hasil survei yang diselenggarakan oleh (SecurEnvoy dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) yaitu dari 53 % pada tahun 2008 menjadi 66%, survei ini diikuti oleh 1000 orang sebagai partisipan. Hasil final survei menemukan bahwa *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori usia dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Di Indonesia jumlah pengidap *nomophobia* kini mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 (Mahendra dalam Rahayuningrum & Sary, 2019).

Permasalahan kecemasan tidak memiliki akses *smartphone* ini, harus segera ditangani apabila sudah bersifat psikologis. Jika permasalahan kecemasan ini dibiarkan berlanjut dan siswa tidak memiliki kemampuan untuk menanganinya, oleh karena itu individu dengan kemampuan meregulasi dan pengendalian diri yang rendah dapat menggunakan *smartphone* secara tidak terkendali dan menciptakan ketergantungan yang lebih besar (Fay, 2020). Akibatnya remaja yang mengalami kecederungan *nomophobia* yang tinggi, remaja tersebut akan merasa gelisah jika tidak membawa *smartphone* kemanapun dia pergi, remaja tersebut juga merasa takut bila tidak mampu berkomunikasi dengan teman maupun keluarganya dengan *smartphone*-nya, remaja akan merasa takut bila secara tiba koneksi terputus sehingga remaja tidak dapat mengakses media sosial dan juga tidak dapat mengakses informasi (Lailatussa, 2019).

Rasa cemas yang diakibatkan *nomophobia* yang di alami siswa termasuk kecemasan sosial, kecemasan ini mempunyai beberapa gejala yang identik seperti pemalu, penakut, dan merasa cemas jika berbicara dengan orang lain, kehilangan kendali atas dirinya, kemampuannya dilihat orang, diperlakukan tidak semestinya, dan tidak dihargai, serta rendah diri (Rosmawati, 2017). Siswa yang kehilangan kontrol atas dirinya akan berdampak pada berbagai sisi kehidupan di lingkungan sosialnya, sehingga perlu restrukturisasi pandangan siswa akan penggunaan *smartphone* yang berlebihan oleh Konselor.

Konseling individual bisa dilakukan dengan berbagai pendekatan yang bertautan dengan masalah nomophobia yang dialami oleh siswa. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam proses konseling adalah pendekatan *narrative therapy* atau konseling narative. Konseling narative bertujuan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan membentuk kembali persepsi tentang dirinya sendiri yang ditulis ulang secara kreatif untuk hidup yang lebih positif bagi penderita gangguan komunikasi (Rachmawati, 2016).

Dalam pelaksanaannya konselor atau Guru BK memberi kesempatan siswa untuk bercerita tentang kehidupan dan masalah yang ia hadapi, kemudian membantu merekonstruksi cerita berdasarkan kejadian nyata. Dan selama proses konseling, guru BK diharapkan memberi dukungan dan memandu proses konseling hingga menemukan pandangan baru akan masalah.

## **2. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tentang teknik narative dalam konseling individual 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 Penelitian dan Pembahasan**

Kemajuan teknologi komunikasi pada saat ini sudah memasuki berbagai dimensi kehidupan masyarakat. Saat ini bentuk model teknologi informasi yang sangat diminati oleh masyarakat adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan media komunikasi yang telah akrab dalam pola masyarakat di semua jenjang usia maupun pendidikan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, memberikan hasrat dalam dunia pendidikan untuk menciptakan inovasi pembelajaran yang menarik dan melahirkan gagasan baru. Dengan dimanfaatkannya perangkat teknologi seperti *smartphone* ini, kegiatan pembelajaran tidak hanya bersifat konvensional saja, tetapi berkembangnya aplikasi baru yang menyajikan penawaran

pembelajaran yang lebih menarik bagi siswa dan secara tidak langsung sedikit mengganti peran tenaga pendidik dalam pemberian ilmu pengetahuan.

Penggunaan *smartphone* pada siswa pun meningkat, seiring tuntutan digitalisasi pendidikan dan kemudahan mengoperasikan fungsi multimedia pada *smartphone* seperti digunakan untuk bermain *games*, sosial media, dan komunikasi. Siswa merupakan pengguna paling tinggi dalam hal penggunaan *smartphone*. Di Indonesia sendiri, pengguna *smartphone* terus bertambah mencapai 33% dari 2013-2017. Pertumbuhan pesat ini didorong oleh pengguna usia muda di bawah 30 tahun, tepatnya usia 18-24 tahun (Nurhastuti, 2019).

Pada awalnya, penggunaan *smartphone* mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun berjalannya waktu tanpa disadari siswa akan semakin bergantung kepada *smartphone*-nya. Kondisi kebutuhan siswa untuk selalu terkoneksi dengan jagat maya akan semakin tinggi dan tanpa disadari hal itu dapat mengakibatkan dirinya menjadi *nomophobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan tidak memiliki akses *smartphone* hal ini dapat ditandai dengan lupa membawa *smartphone*, ketiadaan sinyal, hingga kehabisan daya baterai (Lailatussa, 2019).

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang berlebih disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King dalam Lailatussa, 2019). Sependapat dengan King, menurut Yildirim *nomophobia* merupakan fobia baru di era modern yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan *smartphone* mereka, ketakutan berlebih apabila tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa dihubungi melalui ponselnya, dan timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari ponselnya (Hidayatullah, 2020).

Brotheridge (2017) dalam bukunya “The Anxiety Solution”, yang mengatakan bahwa *smartphone* membuat candu atau ketergantungan dan kebiasaan yang kadang sulit untuk ditinggalkan. Kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunaannya, seperti dapat mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia* (Hidayatullah, 2020).

Sedangkan menurut Yildiz Durak (2019) Smartphone telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan “mobile phone“ atau “handphone selular” dengan berbagai kemampuan. smartphone memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membantu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga, orang-orang lebih tergantung pada smartphone lebih cenderung mengalami gejala nomophobia (Vandelis et al., 2019).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli tersebut seseorang dikatakan *nomophobia* jika sudah memiliki kecanduan yang berat terhadap *smartphone*. Individu tersebut akan membawa *smartphone* kemanapun dia pergi dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan seseorang yang tidak bisa berada jauh dari *smartphone*, tidak bisa jika kehabisan baterai, pulsa ataupun tidak ada jaringan yang mengakibatkan penggunaanya merasa takut dan cemas yang berlebihan.

Gangguan *nomophobia* melonjak secara signifikan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh (SecurEnvoy dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) yaitu dari 53 % dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut survei menemukan bahwa *Nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Jumlah pengidap *Nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24(Mahendra dalam Rahayuningrum & Sary, 2019).

Permasalahan kecemasan tidak memiliki akses *smartphone* ini, harus segera ditangani apabila sudah bersifat psikologis. Kecemasan ini seringkali diabaikan dan sebagian besar dianggap siswa tidak memiliki masalah yang serius, padahal jika masalah kecemasan ini dibiarkan berkepanjangan dan siswa tidak mampu mengatasinya, maka Individu dengan kemampuan regulasi dan pengendalian diri yang rendah dapat menggunakan ponsel pintar secara tidak terkendali dan menciptakan ketergantungan yang lebih tinggi (Fay, 2020). Akibatnya remaja yang mengalami kecederungan *nomophobia* yang tinggi, remaja tersebut akan merasa gelisah jika tidak membawa *smartphone* kemanapun dia pergi, remaja tersebut juga merasa takut bila tidak mampu berkomunikasi dengan teman maupun keluarganya dengan *smartphone*-

nya, remaja akan merasa takut bila secara tiba-tiba koneksi terputus sehingga remaja tidak dapat mengakses media sosial dan juga tidak dapat mengakses informasi (Lailatussa, 2019).

Rasa cemas akibat *nomophobia* yang dialami siswa termasuk kecemasan sosial, kecemasan ini mempunyai beberapa gejala seperti pemalu, penakut, dan merasa cemas jika berbicara dengan guru, kehilangan kontrol atas dirinya, kemampuannya dilihat orang, diperlakukan tidak semestinya, dan tidak dihargai, serta rendah diri (Rosmawati, 2017). Siswa yang kehilangan kontrol atas dirinya akan berdampak pada berbagai sisi kehidupan di lingkungan sosialnya, sehingga perlu re-strukturisasi pandangan siswa akan penggunaan *smartphone* yang berlebihan oleh Konselor.

Konseling individual dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang berkaitan dengan masalah *nomophobia* yang dialami oleh siswa. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam proses konseling adalah pendekatan *narrative therapy* atau konseling naratif. Konseling naratif bertujuan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan membentuk kembali persepsi tentang dirinya yang ditulis ulang secara kreatif untuk hidup yang lebih positif bagi penderita gangguan komunikasi (Rachmawati, 2016). Konseling naratif merupakan sebuah pendekatan yang menggali masalah individu dengan menggunakan cerita (narasi). Konseling narasi berusaha untuk mengeksplorasi pengalaman manusia melalui cerita konseli membawa ke dalam proses konseling. Dalam proses kolaborasi, konselor membantu konseli mengeksplorasi kisah mereka. Konseli didorong untuk menggunakan kata-kata mereka sendiri untuk menceritakan kisah mereka sendiri yang membawa arti sendiri (Parry & Doan dalam Andieni, n.d.).

Dalam konseling naratif, konselor bertindak sebagai konselor, advokat dan mediator, dan konsultan yang bertugas membantu konseli dalam merekonstruksi cerita, menyediakan dukungan, dan memandu proses konseling (Azizah, 2017). Dalam pelaksanaannya konselor atau Guru BK memberi kesempatan siswa untuk bercerita tentang kehidupan dan masalah yang ia hadapi, kemudian membantu merekonstruksi cerita berdasarkan kejadian nyata. Dan selama proses konseling, guru BK diharapkan memberi dukungan dan memandu proses konseling hingga menemukan pandangan baru akan masalah.

Berdasarkan paparan diatas, maka peran konselor sekolah/ guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku *nomophobia* yang dapat menimbulkan rasa gelisah atau kehilangan kendali diri menggunakan *smartphone* bagi siswa perlu adanya penanganan serius. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui pelaksanaan layanan konseling individual pendekatan narative yang bertujuan untuk merubah pandangan siswa yang buruk menjadi lebih baik. Karena dalam pelaksanaan konseling individual narative konselor menyimak siswa dalam bercerita mengenai hidup dan masalahnya, lalu mencoba merestrukturisasi pola pikir sehingga terbentuk pandangan baru mengenai penggunaan *smartphone* yang sewajarnya tanpa berlebihan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi kepustakaan/literatur. Teknik *narative* dalam layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa, penggunaan teknik tersebut memberikan sebuah kebermanfaatan yang dapat memudahkan guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa.

#### Daftar Referensi

- Andieni, V. D. (n.d.). PENERAPAN KONSELING NARATIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI (COMMUNICATION APPREHENSION) PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 40 SURABAYA. *Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling PENERAPAN*, 1–11.
- Azizah, A. (2017). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling naratif. *Jurnal BK UNESA*, 7(2), 1–7.
- Fay, D. L. (2020). HUBUNGAN SCHOOL-WIDE POSITIVE BEHAVIOR SUPPORT DENGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS XI IPA 8 SMA MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 161–168.
- Hidayatullah, A. (2020). *Perbedaan Kecendrungan Perilaku Nomophobia Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswauin Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Lailatussa, D. (2019). Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja SMP Di Semarang Tengah. *Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Psikologi. Semarang*.

## PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”  
Kamis, 12 Agustus 2021

- Nurhastuti. (2019). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Akhlak Remaja di Desa Latitik Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan*, 140.
- Rachmawati, A. (2016). Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X SMAN 13 SURABAYA. *BK FIP Universitas Negeri Surabaya Abstrak*, 6(1), 1–9.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rosmawati. (2017). *PENERAPAN LAYANAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA*. 1(4), 39–45.
- 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.