

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan23  
Oktober 2021, Hal. 1634-1639  
e-ISSN: 2686-2964

### *Peer counselor pada remaja anti nomophobia*

Dian Ari Widyastuti<sup>1</sup>, Siti Muyana<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. A. Yani Ring Road Selatan, Tamanan, Banguntapan, Bantul,  
DIY  
dian.widyastuti@bk.uad.ac.id

#### ABSTRAK

Hubungan remaja bersama dengan teman sebaya sangatlah erat sehingga membuat remaja seringkali lebih memilih menceritakan segala permasalahan hidupnya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orangtua atau guru. Permasalahan yang dihadapi oleh remaja dari hari ke hari semakin kompleks sehingga dikhawatirkan dapat berdampak pada segala aspek dalam kehidupannya. Salah satu permasalahan yang dimaksudkan yaitu *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pelatihan *peer counsellor* bagi remaja anti *nomophobia*. Dengan adanya konselor sebaya, diharapkan dapat mereduksi permasalahan *nomophobia* yang dialami oleh para remaja lain sebagai teman sebayanya. Kegiatan dilaksanakan dengan pelatihan dan pendampingan penyelenggaraan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia*. Secara terperinci, langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan ini meliputi: 1) persiapan, 2) penyuluhan tentang ancaman perkembangan IPTEK bagi generasi milenial, *nomophobia*, membentuk remaja anti *nomophobia*, *peer counsellor* dan peranannya 3) pelatihan *peer counsellor*, 4) pendampingan. Berdasarkan hasil pelatihan, maka telah terbentuk *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia*. Komunitas ini dapat membantu peran konselor untuk mereduksi sekaligus sebagai upaya preventif *nomophobia* pada siswa-siswa di sekolah.

**Kata Kunci:** *peer counsellor, nomophobia, remaja*

#### ABSTRACT

*The relationship between adolescents and their peers is very close, which makes teenagers often prefer to share all their life problems with their peers compared to their parents or teachers. The problems faced by teenagers from day to day are increasingly complex so it is feared that it can have an impact on all aspects of their lives. One of the problems in question is nomophobia (no mobile phone phobia). The purpose of this activity is to provide peer counselor training for anti-nomophobia youth. With the existence of peer counselors, it is hoped that they can reduce the problems of nomophobia experienced by other teenagers as their peers. The activity is carried out with training and assistance in the implementation of peer counselors for anti-nomophobia youth. In detail, the steps taken in this activity include: 1) preparation, 2) counseling about the threat of science and technology development for the millennial generation, nomophobia, forming anti-nomophobia youth, peer counselors and their roles 3) peer counsellor training, 4) mentoring. Based on the results of the training, a peer counselor has been formed for anti-nomophobia youth. This community can help the role of counselors to reduce as well as prevent nomophobia in students at school.*

**Keywords:** *peer counsellor, nomophobia, adolescents*

## PENDAHULUAN

*Smartphone* menjadi bagian penting bagi kehidupan remaja. *Smartphone* memberikan kemudahan dalam hal menjalin komunikasi melalui jejaring sosial seperti *facebook*, *twitter*, *whatsapp*, dan lain-lain, serta dapat memberikan hiburan melalui *youtube* dan berbagai aplikasi untuk *game*. Informasi dapat pula diakses melalui aplikasi seperti *google* dan berbagai aplikasi berita *on-line*. Kemudahan yang terbiasa diperoleh melalui *smartphone* dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* (Pavithra MB, 2015).

Kecemasan yang dialami individu ketika jauh dari *gadget* atau *smartphone* disebut dengan *nomophobia*. Kata "nomophobia" berasal dari Inggris dan berarti "No Mobile Phone Phobia", yaitu fobia tanpa *mobile phone* (King, 2014). *Nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala terkait dengan penggunaan *mobile phone*. Sekelompok peneliti psikiatri di Brazil telah menetapkan gangguan baru yang disebut *nomophobia* atau merupakan singkatan dari *no-mobile phone phobia* yang menggambarkan kecemasan masyarakat ketika jauh dari perangkat telepon genggam atau yang pada saat ini telah berkembang dan dikenal dengan sebutan *smartphone* (Cheever,dkk.,2014). King (2013) menganggap *nomophobia* sebagai gangguan kepribadian yang modern untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh keinginan untuk berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual.

Sebuah organisasi riset di Inggris meneliti kecemasan yang diderita oleh pengguna *smartphone*, hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung cemas ketika kehilangan *smartphone*, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Bivin, 2013). Gangguan *nomophobia* meningkat secara signifikan berdasarkan survey yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), yaitu dari 53% dari tahun 2008 menjadi 66%, penelitian tersebut dilakukan melibatkan 1000 partisipan. Lebih lanjut survey menemukan bahwa *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Di Indonesia, khususnya Yogyakarta, 70% dari pelajar se-Yogyakarta telah menggunakan dan memakai *handphone* ber-*smartphone* (Prastowo, 2014). Lebih lanjut, remaja yang menggunakan *smartphone* tersebut cenderung mengalami *nomophobia* dengan dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebesar 36% remaja di Yogyakarta terindikasi mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi dan sangat tinggi (Widyastuti & Muyana, 2018)

Hasil penelitian tersebut senada dengan permasalahan *nomophobia* pada remaja di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP), Kabupaten Bantul, DIY. Remaja yang pada generasi dahulu lebih mengutamakan berinteraksi dengan lingkungan ketika berada di sekolah, kini telah terjadi pergeseran nilai dan tradisi, dimana remaja lebih disibukkan memainkan *smartphon*nya dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan. Fenomena *nomophobia* menyebabkan keresahan pada pihak sekolah karena selain menurunkan kualitas hubungan interpersonal, *nomophobia* dapat pula mengganggu proses belajar mengajar di kelas sehingga diperlukan suatu upaya untuk menyelesaikan permasalahan *nomophobia* di sekolah tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar dapat mencapai standar sikap dan perilaku yang diharapkan terkait dengan fenomena *nomophobia* yaitu dengan melakukan pelatihan *peer counselor* pada remaja anti *nomophobia*. Pelatihan tersebut bertujuan untuk melatih remaja agar dapat melakukan konseling dengan teman sebayanya sehingga dapat membantu peran konselor untuk menyelesaikan permasalahan *nomophobia* pada siswa SMP.

## METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan pelatihan dan pendampingan penyelenggaraan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia*. Kegiatan ini dilaksanakan secara online dan offline. Secara terperinci, Langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan ini meliputi: 1) persiapan, 2) pelaksanaan, dan 3) pendampingan.

Pada tahap persiapan, ketua dan anggota yang dibantu oleh dua orang mahasiswa, melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan konselor/guru BK dan kepala sekolah mengenai pelatihan *peer counselor* pada remaja anti *nomophobia*. Kegiatan FGD membahas tentang karakteristik siswa-siswa di sekolah dengan tujuan untuk menciptakan model pelatihan yang sesuai dengan karakteristik para siswa.

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan yang diberikan tentang ancaman perkembangan IPTEK bagi generasi milenial, *nomophobia*, membentuk remaja anti *nomophobia*, *peer counsellor* dan peranannya. Sedangkan pada kegiatan pelatihan, dilakukan pelatihan keterampilan dasar konseling kepada siswa sampai dengan *role play peer counselor*. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam waktu dua hari kepada sembilan siswa dari kelas VII dan VIII.

Pada tahap akhir, ketua dan anggota melakukan kegiatan pendampingan untuk mengevaluasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan. Pendampingan lebih bersifat kolegial, yang menempatkan para siswa konselor sebaya sebagai partner untuk memperbaiki kekurangan dan mengatasi hambatan sehingga dapat mewujudkan kegiatan konseling sebaya untuk mengurangi permasalahan *nomophobia*.

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pelatihan *peer counselor* pada mahasiswa anti *nomophobia* dilaksanakan oleh tim pelaksana program pengabdian masyarakat dan didampingi oleh dua mahasiswa yang bertugas secara teknis dan administratif. Kegiatan pelatihan ini, pada tahap persiapan diawali dengan *focus group discussion* (FGD) secara tatap muka bersama dengan dua orang konselor/guru BK dan kepala sekolah mengenai pelatihan *peer counselor* pada remaja anti *nomophobia*. Kegiatan FGD membahas tentang karakteristik siswa-siswa dengan tujuan untuk menciptakan model pelatihan yang sesuai dengan karakteristik para siswa.

Pelatihan *peer counselor* dilakukan baik secara tatap muka maupun secara *online* melalui *platform zoom*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini hanya terbatas sembilan siswa yang terdiri dari siswa kelas VII dan siswa kelas VIII karena mengingat kegiatan pelatihan dilaksanakan secara tatap muka di masa pandemi COVID-19. Pada tahap pelatihan ini, diawali dengan penyuluhan tentang ancaman perkembangan IPTEK bagi generasi milenial, fenomena *nomophobia* pada remaja, membentuk remaja anti *nomophobia*, serta *peer counsellor* dan peranannya. Kemudian, dilakukan pelatihan dengan memberikan materi tentang keterampilan dasar konseling kepada siswa sampai dengan *role play peer counselling*. Kegiatan terakhir yang dilakukan dalam pelatihan ini yaitu dengan cara memberikan pendampingan untuk mengevaluasi hasil pelatihan yang telah dilaksanakan.

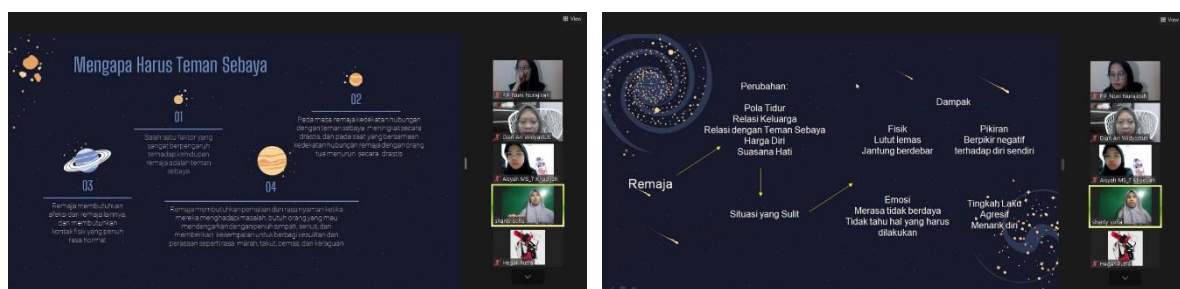
Program pelatihan *peer counselor* pada remaja anti *nomophobia* dilaksanakan secara komprehensif sehingga dapat memberikan manfaat bagi mitra. Manfaat tersebut antara lain:

1. Siswa-siswi yang semula tidak mengetahui adanya ancaman *nomophobia* di kalangan remaja menjadi mengetahui serta termotivasi untuk menghindarkan dirinya dari *nomophobia*.
2. Siswa-siswi di SMP Unggulan Aisyiyah yang semula tidak mengetahui adanya *peer counselor* menjadi mengetahui makna dan peran *peer counselor* bagi remaja.
3. Siswa-siswi yang semula tidak memiliki keterampilan untuk melakukan konseling sebaya, menjadi memiliki keterampilan baru sehingga dapat melaksanakan layanan konseling sebaya bagi teman-temannya yang memiliki permasalahan *nomophobia*.

4. Peran konselor/ guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengatasi permasalahan tentang *nomophobia* dapat terbantu karena kehadiran *peer counselor*.



Gambar 1 Pelaksanaan pelatihan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia* secara tatap muka (*offline*)



Gambar 2 Pelaksanaan pelatihan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia* secara *online*

Tabel 1 menunjukkan adanya perubahan skor pada nilai pretest dan posttest dari sembilan siswa yang mengikuti kegiatan pelatihan. Sebagian besar peserta mengalami kenaikan skor dari pretest ke posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia* memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta pelatihan dan kebermanfaatannya dapat diperoleh mitra.

Tabel 1 Hasil *pretest* dan *posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
A	2	7
B	6	9
C	8	10
D	9	10
E	7	10
F	10	10
G	9	10
H	7	10
I	8	10

Hasil pelatihan ini terbukti memberikan dampak yang signifikan bagi mitra sebab salah satu fungsi dari kelompok teman sebaya yaitu untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya, remaja menerima umpan balik dari teman sebayanya tentang berbagai hal. Remaja menilai hal-hal yang telah

mereka lakukan, lebih baik daripada teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk daripada yang dikerjakan remaja lain. Hal demikian akan sulit dilakukan dalam keluarga karena saudara-saudara kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya) (Santrock dalam Suwarjo, 2008). Hubungan yang baik di antara teman sebaya akan sangat membantu perkembangan remaja dalam berbagai hal.

Hubungan teman sebaya dapat pula diwujudkan dalam bentuk konselor sebaya, dimana siswa akan menjadi tutor (konselor sebaya) bagi teman-temannya yang membutuhkan bantuan. Hasil penelitian Shohib, dkk. (2016) menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan konselor sebaya mampu meningkatkan performansi bimbingan konseling, memberikan penghargaan dan perhatian terhadap siswa dengan melakukan kegiatan positif dalam bimbingan konseling, mengantisipasi munculnya perilaku negatif remaja, serta memberikan nilai tambah dalam bidang pengetahuan dan keterampilan untuk anak-anak sehingga dapat membantu tugas guru bimbingan dan konseling. Hasil penelitian lain menyatakan bahwa pelaksanaan konseling sebaya efektif pula untuk meningkatkan perilaku prososial siswa SMP Negeri 8 Madiun (Wardani & Trisnani, 2015). Konselor sebaya penting dalam mentoring siswa lain karena mereka menangani masalah yang berkaitan dengan remaja (Marangu, Bururia, & Njonge, 2012). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan konselor sebaya di sekolah memiliki banyak manfaat mengingat semakin beragamnya permasalahan yang dihadapi oleh para siswa di sekolah menengah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ambayo & Ngumi (2013) bahwa konseling sebaya telah menjadi bagian penting dan integral di sekolah karena dinamika pendidikan dan banyak masalah yang dihadapi siswa kelas menengah.

Keberadaan konselor sebaya dapat membantu peran konselor/ guru bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan permasalahan *nomophobia* di salah satu SMP di Kabupaten Bantul, DIY. Konselor sebaya dapat dibentuk melalui pelatihan *peer counselor* tentang *nomophobia* di kalangan remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama. Hasil pelatihan tersebut dapat membentuk konselor sebaya yang terampil dan berdaya guna bagi teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan terkait dengan fenomena *nomophobia*.

## SIMPULAN

Kegiatan pelatihan *peer counsellor* pada remaja anti *nomophobia* berdampak positif dan memberikan kebermanfaatn bagi sekolah mitra yaitu dapat membantu peran konselor/ guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan *nomophobia* pada siswa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan, 2). SMP Unggulan Aisyiyah, dan 3). Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambayo, M.A. & Ngumi, O. (2016). Influence of Peer Counseling on Students' Behaviour Change in Secondary Schools in Nakuru Municipality. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(9): 125-130.
- Bivin, J.B1., Mathew, Preeti., et.al. (2013). Nomophobia - Do We Really Need To Worry About?. A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health Sciences. Vol -1.
- Cheever, N., Rosen, Larry., et.al. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37:290-297.

- King, A.L.S., Valença, A.M., et.al. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29: 140-144.
- King, et al. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Marangu, P.G., Bururia, D.N., & Njonge, S.T. (2012). Challenges Faced By Peer Counselors in Their Effort to Effect Behavior Change in Secondary Schools in Maara District, Kenya. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(11): 79-85.
- Pavithra MB, et al. (2015). A Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2): 340-344.
- Prastowo, Angga. (2014). Pengaruh Teknologi Ber-SmartPhone Terhadap Remaja. (Online), (<http://citizen6.liputan6.com/read/797577/pengaruh-teknologi-ber-smartphone-terhadap-remaja>, diakses 30 April 2016).
- Securevoy. (2012). 66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone. (Online), (<https://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>, diakses 30 April 2016).
- Shohib, dkk. (2016). Pendampingan Kelompok Konselor Sebaya di Batu. *Jurnal Dedikasi*, 13: 34-38.
- Suwarjo. (2008). Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja. (Online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Suwarjo,%20M.Si.,%20Dr.%20Peer%20Couns%20&%20Resiliensi%20Siswa.pdf>), diakses 16 Juni 2017.
- Wardani, S.Y. dan Trisnani, R.P. (2015). Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 4(2): 87-92.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62-71.