

## Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay untuk Meminimalisir Nomophobia Remaja

Rahadian Widhi Hantoro<sup>1</sup>, Sri Hartini<sup>2</sup>, Agungbudiprabowo<sup>3</sup>, Rini Siswanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>, Universitas Ahmad Dahlan, <sup>4</sup>SMP N 3 Sentolo

Email: [rahadian2107163063@webmail.uad.ac.id](mailto:rahadian2107163063@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [sri.hartini@bk.uad.ac.id](mailto:sri.hartini@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>,  
[agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id](mailto:agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id)<sup>3</sup>, [riniswanti37@gmail.com](mailto:riniswanti37@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Gejala nomophobia ditandai dengan keasyikan menggunakan smartphone, kurang berinteraksi sosial, kurang mampu mengelola waktu, cemas berlebihan ketika jauh dari gadget, dan kurang selektif dalam pemanfaatan gadget. Kondisi nomophobia pada remaja siswa SMP perlu diminimalisir. Bimbingan dan konseling di sekolah berkepentingan untuk mengantisipasi dan mengatasi nomophobia. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok teknik roleplay.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Kelompok, Teknik Roleplay, dan Nomophobia.*

### Abstract

Symptoms of nomophobia are characterized by preoccupation with using smartphones, lack of social interaction, less able to manage time, excessive anxiety when away from gadgets, and less selective in the use of gadgets. The condition of nomophobia in junior high school students needs to be minimized. Guidance and counseling in schools is concerned with anticipating and overcoming nomophobia. One technique that can be used is the roleplay technique group guidance.

**Keywords:** *Group Guidance, Roleplay Techniques, and Nomophobia.*

### PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia yang modern saat ini tidak mungkin terhindar dari kemajuan teknologi termasuk dalam penggunaan *handphone* termasuk penggunaan aplikasi media sosial di dalamnya. Media memiliki peran dalam perkembangan komunikasi di Indonesia, media hadir menjadi bagian hidup manusia di seluruh dunia seiring berkembangnya jaringan internet dan media yang semakin maju. Seiring perkembangan jaman pada masa kini semakin pesat, kehadiran media makin beragam dan berkembang. Muncul dan berkembangnya internet membawa cara komunikasi baru di Indonesia dan masyarakat semakin dimanjakan oleh kemudahan dalam mencari informasi dalam dunia maya. Media sosial hadir dan merubah paradigma berkomunikasi secara *online* di masyarakat saat ini. Komunikasi tidak terbatas jarak, waktu, dan ruang bisa terjadi dimana saja, kapan saja, tanpa harus tatap muka.

Komunikasi merupakan hubungan antar manusia dengan menggunakan media bahasa dalam rangka menyampaikan pesan, komunikasi dianggap sebagai kebutuhan sehari-hari. Sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri, selalu berhubungan, berinteraksi, dan bertukar informasi. Ketika bertemu dengan seseorang lalu menyapa, ketika memimpin rapat diskusi juga berkomunikasi, jadi tidak dipungkiri dalam sehari-hari kita membutuhkan dua komunikasi. Berkomunikasi juga tidak harus secara langsung bertatap muka bisa juga melalui sarana alat yaitu dengan bantuan gadget dalam hal ini adalah *smartphone* atau mobile phone. Salah satu teknologi modern yang banyak diminati anak-anak, remaja maupun orang dewasa adalah telepon pintar (*Smartphone*). Fungsi dari *smartphone* tidak hanya untuk sekedar telepon atau saling berkiriman pesan, namun beberapa terakhir, *smartphone* telah memberikan kemudahan bagi penggunanya karena adanya fitur/aplikasi yang dinikmati sebagai media, hiburan, kesehatan, ekonomi dan sosial.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak salah satunya adalah kecanduan *smartphone*, perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Kecenderungan remaja untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa

batasan waktu dan sudah menimbulkan ketergantungan akan mempengaruhi psikologis dan perilaku interpersonal serta kebiasaan sosial pada siswa. Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015)

Dari hasil penelitian terdahulu *Nomophobia* merupakan kondisi dimana individu tidak dapat melepaskan telepon gengamnya. *Nomophobia* ini mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan *smartphone* dalam diri seseorang saat ia melepaskan atau menjauh dari Hp. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan didapat bahwa 19,4% Siswa memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi, 19,4% siswa memiliki tingkat *nomophobia* sedang 19,4% Siswa memiliki tingkat *nomophobia* rendah 16,1% dan 4,2% siswa memiliki tingkat *nomophobia* sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan tujuan untuk mengembangkan media berupa buku panduan konseling ringkas berfokus solusi untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas XII SMAN 1 Bambanglipuro (Rahayu Nawangsari, 2021).

Untuk meminimalisir *nomophobia* Guru Bimbingan dan konseling di sekolah dapat menyusun program layanan dengan menggunakan teknik *role play* untuk meningkatkan pemahaman siswa sebagai proses layanan yang diberikan terutama apabila bahan layanan yang diberikan dan dipelajari kurang mudah dipahami secara menarik bagi siswa. Sehingga dalam layanan siswa dapat berkonsentrasi dengan baik dan memusatkan perhatian pada layanan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa dalam kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi dan pemahaman siswa. Layanan bimbingan kelompok pada saat ini umumnya dilakukan dikelas dengan sejumlah siswa antara 20 -30 orang.

*Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi (Pavithra dkk., 2015).

*Nomophobia* memiliki karakteristik yang bervariasi seperti menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan handset atau ketika *smartphone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk, tidur dengan *smartphone* di tempat tidur, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui *smartphone* (Pavithra dkk., 2015). *Roleplay* atau bermain peran adalah metode pembelajaran yang mengajak siswa untuk bermain peran dengan mengangkat skenario dari materi siswa yang akan diajarkan. suatu cara penguasaan bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa terhadap suatu tokoh tertentu (Djamarah, 2010:88).

Penggunaan teknik *roleplay* dalam layanan bimbingan klasikal mengutamakan interaksi dan komunikasi yang baik antar pemain peran. Heinrich (2017) menuturkan bahwa pertimbangan paling penting dalam *roleplay* adalah bagaimana membuat peran itu benar-benar hidup sehingga interaksi antar pemain dalam *roleplay* harus begitu kuat dan meyakinkan. Selain itu, penggunaan *roleplay* untuk meningkatkan literasi interpersonal diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Justitia dan Djunaedi (2017) yang memaparkan bahwa *roleplay* merupakan salah satu model pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia (*interpersonal relationship*) dimana melalui *role play*, siswa mencoba mengeksplorasi hubungan-hubungan antar manusia dengan cara memperagakan dan mendiskusikannya, sehingga secara bersama-sama para siswa dapat mengeksplorasi perasaan-perasaan, sikap-sikap, nilai-nilai dan berbagai strategi pemecahan masalah.

## METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Tindakan yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik *roleplay*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP N 3 Sentolo. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang *nomophobia*, lembar pengamatan, dan pedoman wawancara. Tindakan dilakukan dalam dua siklus, masing masing dengan tiga kali pertemuan.

Data yang diperoleh meliputi tingkat nomophobia siswa pada saat pra siklus, setelah siklus 1, dan setelah siklus 2. Analisis dilakukan dengan analisis deskriptif, pengkategorisasian, dan uji beda dengan t tes sample berkait.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari tiga siklus pelaksanaan PTBK, siklus pertama mengenai materi yang akan disampaikan, siklus kedua atas penugasan dengan pengisian LKPD, diskusi kecil dan mengisi lembar kerja Peserta didik tentang masalah yang dimilikinya. Setiap siklus memiliki waktu 40 menit dalam 1 jam pertemuan, dengan begitu setiap siklus dengan 6 kali pertemuan atau setara dengan 6 jam. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan diskusi kecil dan mempraktekan peran yang sudah dipahami untuk mengetahui kesiapan karir siswa kelas VII. Kegiatan Pretest untuk mengetahui Nomophobia pada siswa sebelum melakukan treatment sekaligus untuk menentukan subjek penelitian. Penelitian melakukan pretest terlebih dahulu sebelum melakukan treatment dengan tujuan untuk mengukur skor awal tingkat nomophobia pada siswa yang dilaksanakan pada bulan April 2022. Data pretest diambil menggunakan skala nomophobia yang berisi 64 pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian dipilih berdasarkan pretest tingkat nomophobia siswa yang dilakukan kelas VII A SMP Negeri 3 Sentolo.

Pengumpulan data pra siklus yang dilakukan oleh peneliti merupakan salah satu cara untuk mengetahui tingkat nomophobia siswa. Peneliti melakukan *pretest* terlebih dahulu menggunakan instrument menggunakan 8 indikator dan 64 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

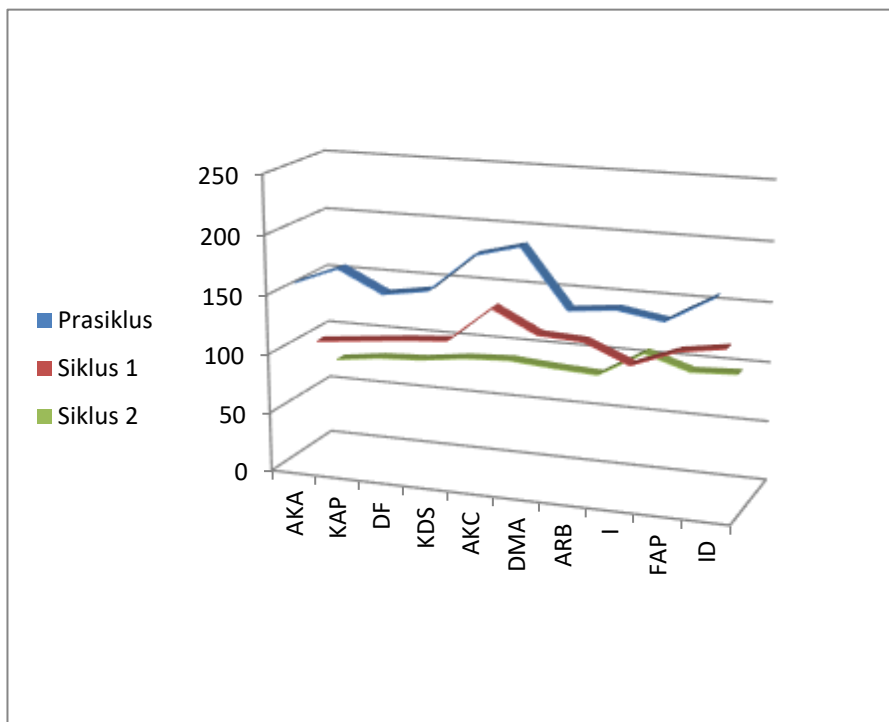
Tabel 1  
Kategorisasi Tingkat Nomophobia Pra siklus, siklus 1, dan siklus 2

No. Subjek	Inisial	Skor Nomopobhia					
		Pra siklus		Siklus 1		Siklus 2	
		Skor	Ktgr	Skor	Ktgr	skor	ktgr
1	AKA	159	R	100	SR	74	SR
2	KAP	174	T	104	SR	79	SR
3	DF	156	R	108	R	81	SR
4	KDS	162	S	111	R	86	SR
5	AKC	194	ST	142	S	88	SR
6	DMA	204	ST	123	T	85	SR
7	ARB	156	R	121	R	83	SR
8	I	160	S	105	SR	105	SR
9	FAP	154	R	120	R	93	SR
10	ID	176	T	120	R	95	SR

Keterangan:

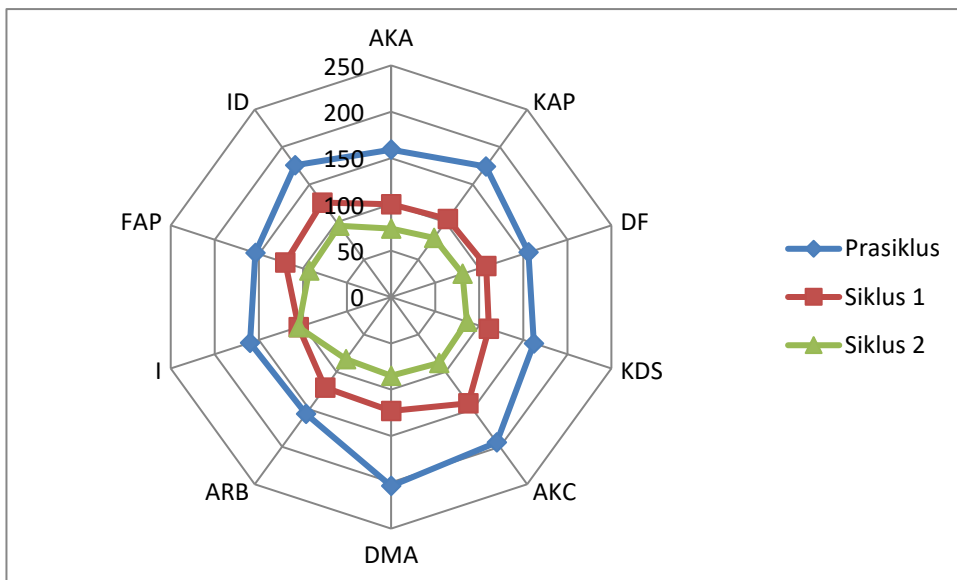
- ST : sangat tinggi,
- T : tinggi,
- S : sedang,
- R : rendah
- SR : sangat rendah

Apabila digambarkan dalam grafik dapat dikemukakan sebagai berikut:



Gambar 1. Tingkat Nomophobia pra siklus, Setelah Tindakan Siklus 1, dan setelah siklus 2

Dari Grafik tersebut tampak bahwa sudah terjadi penurunan nomophobia setelah siklus demi siklus dilaksanakan pengukuran nomophobia.



Gambar 2. Penurunan Nomophobia sejak Pra siklus, siklus 1, hingga siklus 2

Berdasarkan grafik skor nomophobia dapat dilihat bahwa pada akhir siklus 2 nomophobia responden menurun menjadi kategori sangat rendah. Dengan demikian kriteria keberhasilan PTK sudah tercapai, dan siklus PTK dapat diakhiri. Hasil uji t tes sampel berkait terhadap tingkat nomophobia sebelum tindakan dan setelah siklus 1 diperoleh t hitung = 3,0769 > 2,262 (t tabel db 9 ts 0,05), berarti ada perbedaan signifikan antara tingkat nomophobia saat prasiklus dengan setelah tindakan siklus 2. Apabila dilihat reratanya rerata

saat pra siklus > rerata setelah siklus 3, hal ini berarti terjadi penurunan tingkat nomophobia setelah siswa mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik roleplay siklus 2. Tindakan yang dilaksanakan berlangsung lancar, beberapa kendala dapat diupayakan dapat diatasi. Pada awal pelaksanaan diberikan penjelasan sebagai pengantar tentang materi nomophobia, tampak mahasiswa masih belum sepenuhnya focus perhatiannya terhadap materi yang dijelaskan. Pada saat pembentukan kelompok yang pemilihan anggotanya heterogen memberi kesan positif, tampak dari kepercayaan diri dan kemudahan menerima kelompok dengan anggota terpilih. Sebagai persiapan pelaksanaan role play scenario cerita dibagikan dan pemilihan tokoh dan pemerannya dilakukan oleh kelompok. Pemilihan diserahkan kepada kelompok dengan maksud masing-masing merasa nyaman dengan peran yang harus dilakukannya. Kebutuhan pada kejelasan dan kecukupan jumlah hard copy scenario cukup membantu pada tahapan ini.

Berikutnya peserta diminta berlatih untuk memerankan masing-masing tokoh. Anggota kelompok tampak bersemangat berlatih, dan semua berpartisipasi aktif, berusaha agar saat bermain peran nantinya dapat lancar dan mampu mengekspresikan peran yang ditetapkan dalam scenario. Pada siklus dua, aktivitas roleplay diterapkan dan suasana kelas menjadi dinamis, ketika kemudian dilakukan diskusi dan pembahasan terkait materi yang dimuat dalam bermain peran. Dalam hal ini, penguatan tentang nomophobia, dampak, dan strategi mengatasi ditampakkan dalam scenario roleplay. Pada akhir siklus 1 dan juga di akhir siklus 2 dilakukan pengukuran tingkat nomophobia siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok tersebut. Saran perbaikan didasarkan pada refleksi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* di antaranya:

- (1) Penyajian materi awal, sudah menarik, namun perlu meningkatkan keterlibatan siswa dalam tanya jawab atau diskusi multi arah,
- (2) Pembentukan kelompok disarankan heterogen agar dinamika kelompok saat bermain peran dapat lebih hidup dan saling memotivasi.
- (3) kejelasan dan kecukupan printout scenario cukup membantu tahap berikutnya hingga latihan pemerannya.
- (4) Pengelolaan kelas dan pengelolaan siswa perlu dilakukan dengan baik agar aktivitas dan peran masing-masing dapat dipahami dan dilaksanakan dengan baik.
- (6) Diskusi setelah roleplay dilaksanakan perlu diarahkan, agar tidak keluar dari topik.
- (7) Evaluasi dengan tes tertulis, perlu dicari cara yang lebih menarik dan lebih efektif.

Berbagai masukan pada saat refleksi menjadi umpan balik dan diupayakan perbaikannya pada siklus demi siklus berikutnya. Berdasarkan deskripsi data dan hasil uji hipotesis dapat dijelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik roleplay efektif untuk meminimalisir nomophobia. Namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika guru Bimbingan Konseling akan melakukan layanan bimbingan kelompok teknik roleplay, yaitu:

1. Gunakan anggota kelompok yang bervariasi, agar dinamika kelompok terbangun dengan baik, dan layanan dapat diberikan dengan lancar.
2. Kejelasan tahap-tahap yang harus dilakukan siswa perlu diperjelas secara tertulis sehingga siswa sapat mengikuti dan melaksanakannya dengan pedoman yang lebih jelas.
3. Skenario peran yang harus dimainkan juga perlu diperjelas dan digandakan cukup, agar semua anggota kelompok memahami dan dapat bermain peran sesuai dengan yang diharapkan.

## SIMPULAN

Dari pelaksanaan penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *role play* dapat menurunkan tingkat nomophobia yang dialami siswa. Pemberian bimbingan kelompok teknik roleplay

ternyata cocok menurunkan tingkat nomophobia siswa. Dengan melakukan bermain peran anggota kelompok berperan sesuai tokoh yang diperankan. Kemampuan berkomunikasi dan mengelola perasaan dan pikiran tokoh yang diperankan memungkinkan anggota kelompok kembali menemukan keasyikan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sesungguhnya (bukan teman di dunia maya yang tidak secara riil bertemu dan berkomunikasi langsung. Apabila guru BK akan melaksanakan bimbingan kelompok teknik *roleplay* di antaranya perlu memperhatikan variasi kemampuan komunikasi antar anggota kelompok dengan sasaran utama tentu penurunan nomophobia siswa yang berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi. Agar dampak negative nomophobia tidak berkelanjutan agar tidak mengganggu pengembangan diri siswa dalam berbagai aspek. Aspek lain yang perlu diperhatikan dalam melakukan bimbingan kelompok teknik *roleplay* ini adalah kesiapan dan kejelasan scenario drama yang akan dimainkan. Kesiapan para pemain peran juga diupayakan dengan memberi kesempatan anggota kelompok mempelajari bersama, dan berkomunikasi. Dengan demikian secara informal anggota kelompok berkesempatan menjalin komunikasi secara baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. 2014. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, (7), 155-160.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Heinrich, P. 2017. *When Role Play Comes Alive A Theory and Practice*. Australia: Palgrave Macmillan.
- Huda, Miftahul. 2013. *Model- Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juntika, dkk., 2008. *Panduan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Bandung: UPI.
- Justitia, Dewi., Djunaedi. 2017. Pengaruh Metode Role Play Dalam Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Pemahaman Asertif. *Jurnal FIP UNJ*: Jakarta.
- Kalaskar, P. B. 2015. A study of awareness of development of nomophobia condition in smart phone user management students 66 in pune city. *ASM's International EJournal on Ongoing Research in Management and IT*, (10), 320--326.
- Kanmani, A., Bhavani & Maragatham. 2017. Nomophobia: An insight into its psychological aspects in india. *The international Journal of Indian Psychology*, 4, 5—15
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. 2013. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144
- Majid, Abdul. 2013. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pavithra, P., Madhukumar, S., & Ts, M. M. 2015. A Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. 6(3), 5.
- Pradana, P. W. 2016. Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Raharjo Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontest*. Jakarta: prenadamedia.
- Rahayu Nawangsari. 2021. Pengembangan Panduan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa Kelas XII SMA 1 Bambanglipuro Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: UMM
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Uno, Hamzah dan Mohamad, Nurdin. 2011. *Belajar dan Pendekatan Belajar PAIKEM*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Watie, E. D. S. 2016. Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.270>
- Winkel, W.S. dan Hastuti Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yildirim, C. 2014. Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. 2015. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>