

## Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan

Anindita Dwi Kusti Aprilia<sup>1</sup>, Muya Barida<sup>2</sup>, Niken Susilowati<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>SMA Negeri 4 Yogyakarta

Email : [aninditadwiaprilia@gmail.com](mailto:aninditadwiaprilia@gmail.com)<sup>1</sup>, [Muya.barida@bk.uad.ac.id](mailto:Muya.barida@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>, [Nikenso4bhe@gmail.com](mailto:Nikenso4bhe@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling untuk menurunkan *nomophobia* siswa kelas 8I melalui konseling kelompok pendekatan realita. Populasi dalam penelitian ini adalah 31 siswa kelas 8I SMP N 3 Petarukan di Kabupaten Pemalang. *Nomophobia* siswa kelas 8I termasuk dalam kategori tinggi. Namun dari 16 siswa yang termasuk kategori tinggi, peneliti hanya mengambil 8 siswa untuk dijadikan sample penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat dikurangi dengan konseling realita. Hal ini dibuktikan dari 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok realita pada siklus I terdapat 5 siswa yang mengalami penurunan dari kategori tinggi ke kategori sedang pada perilaku *nomophobia*. Artinya 62,5% siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok realita pada siklus I berhasil menurunkan *nomophobia*, sedangkan pada siklus II dari 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok terdapat 7 siswa yang mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. Artinya 87,5% siswa yang mengikuti konseling kelompok pada siklus II berhasil menurunkan *nomophobia*. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menganggap konseling kelompok realita sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam menurunkan *nomophobia* siswa.

**Kata kunci :** *Nomophobia, pendekatan realita, PTK*

### Abstract

This research is an action research of guidance and counseling to reduce *nomophobia* in grade 8I students through group counseling with a reality approach. The population in this study were 31 grade 8I students of SMP N 3 Petarukan in Pemalang Regency. *Nomophobia* grade 8I students are included in the high category. However, of the 16 students who were included in the high category, the researcher only took 8 students to be used as research samples. The measuring instrument used in this study is the *nomophobia* scale. The results showed that *nomophobia* can be reduced by reality counseling. This is evidenced by the 8 students who participated in the reality group counseling service in cycle I, there were 5 students who experienced a decline from the high category to the moderate category in *nomophobia* behavior. This means that 62.5% of students who participated in the reality group counseling service in the first cycle succeeded in reducing *nomophobia*, while in the second cycle of the 8 students who participated in the group counseling service there were 7 students who experienced a decrease from the high category to the low category. This means that 87.5% of students who attended group counseling in cycle II succeeded in reducing *nomophobia*. Based on these results, the researcher considers reality group counseling as an effective approach in reducing students' *nomophobia*.

**Keywords :** *Nomophobia, Counseling Realita, PTK*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi khususnya internet di Indonesia terus mengalami kemajuan. Perkembangan tersebut ditandai dengan munculnya barang yang disebut dengan gadget atau *smartphone*. Kini dengan *smartphone* setiap orang memiliki kemudahan untuk mengakses ke seluruh dunia dengan internet, menjadikan informasi cepat tersebar. Pada awalnya *smartphone* hanya digunakan oleh orang dewasa saja, akan tetapi di jaman modern ini *smartphone* banyak juga digunakan remaja atau bahkan anak-anak. *Smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif *smartphone* bagi remaja usia sekolah salah satunya adalah dapat mencari materi pembelajaran dengan mudah dan dapat berkomunikasi jarak jauh dengan guru sedangkan dampak negative penggunaan *smartphone* anak lebih sering menghabiskan waktu hanya untuk bermain *smartphone* daripada belajar, tidur hingga larut malam karena terlalu asyik dengan *smartphon*enya, lebih senang

bermain smartphone daripada bermain atau berinteraksi dengan teman-teman sekitar. Hal ini bisa menyebabkan anak menjadi malas untuk belajar, motivasi untuk belajar dan berprestasi akan semakin menurun atau bahkan semakin tidak memiliki motivasi, serta menjadi pribadi yang individualis, sehingga dalam hal ini peran orangtua sangat diperlukan salah satunya dengan selalu mengawasi anak atau remaja saat bermain smartphone.

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam hal pembelian serta penggunaan smartphone. Kondisi tersebut dimungkinkan karena remaja masih cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya. Secara fisik remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa. Namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang. Seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungannya atau teman sebayanya. Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, dimana dalam hal ini adalah berkaitan dengan smartphone. Pada awalnya mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama-kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada smartphonennya. Kondisi tersebut dikarenakan kebutuhan remaja untuk selalu “terhubung” dengan dunia maya akan semakin tinggi hal ini menjadi Salah satu dampak yang terlihat dari efek modernisasi adalah kesadaran individual berganti dengan kebutuhan akan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan seluruh hukum-hukumnya, individu akan berusaha sekuat tenaga untuk mengikuti ritme hidup bersama agar dapat diakui sebagai bagian dari golongan dengan menjalankan hal-hal yang sesuai aturan. Upaya remaja dalam hal ini agar dapat diterima oleh lingkungannya inilah tanpa disadari mengakibatkan dirinya menjadi ketergantungan akan smartphonennya dan mengakibatkan dirinya menjadi kecenderungan *nomophobia*.

*No-mobile-phone-phobia* atau biasa disebut *nomophobia* baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon selular atau HP (King & Valenca, 2018). *Nomophobia* secara berkelanjutan akan berdampak buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya, anak-anak yang cenderung terus menerus menggunakan gadget akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari. tidak dipungkiri fenomena yang terjadi saat ini remaja lebih sering dan merasa nyaman ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan oranglain menggunakan smartphonennya daripada harus berkomunikasi atau berinteraksi secara langsung

Dalam hal inilah peran guru BK sangat diperlukan untuk membantu mereduksi atau bahkan menghilangkan permasalahan siswa yang berkaitan dengan *nomophobia*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani *nomophobia* dalam bimbingan dan konseling adalah menggunakan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik yang dikenal adalah WDEP (Want, Do, Evaluation, and Planning). Diharapkan dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita dapat mengurangi *nomophobia*. Pendekatan realita melatih remaja untuk belajar mengubah perilaku atau kebiasaan yang salah menjadi kebiasaan baru yang lebih bersifat positif sebab pada pendekatan realita ini lebih ditekankan pada perilaku seseorang dalam bertindak dan bertingkah laku.

## METODE

Jenis Penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*) atau evaluasi (Reflection). Penelitian ini menggunakan pendekatan realita dengan bentuk konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Petarukan yang berlokasi di Jl. Pelajar, Ds. Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pematang Jaya, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan yang berjumlah 31 siswa. Bentuk sampel yang dipilih oleh peneliti yaitu 8 siswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest yang peneliti sebar sebagai langkah awal penelitian terdapat 13,3% siswa memiliki *nomophobia* dengan kategori tinggi, 7,5% siswa dengan kategori sedang, dan 5% siswa lainnya memiliki kategori rendah pada tingkatan *nomophobia*. Berikut ini dijelaskan menggunakan tabel

**Tabel 1.1 Hasil Pretest Nomophobia**

No	INTERVAL KELAS	PERSENTASE	KETERANGAN	JUMLAH
1	99-121	0 %	SANGAT TINGGI	0
2	76-98	13,3 %	TINGGI	16
3	53-75	7,5 %	SEDANG	9
4	30-52	5 %	RENDAH	6

Hasil penyebaran skala nomophobia dapat dilihat pada tabel di atas, yang menunjukkan bahwa nomophobia siswa di kelas 8I berada dalam kategori tinggi. Dari 31 siswa kelas 8I yang menjadi responden terdapat 16 siswa yang memiliki nomophobia dengan kategori tinggi, 9 siswa dengan kategori sedang, dan 6 siswa dengan kategori rendah.

### SIKLUS I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat dideskripsikan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan antusias dan aktif, dikarenakan ini merupakan pengalaman pertama bagi mereka melaksanakan kegiatan konseling kelompok setelah pandemi. Namun masih ada beberapa siswa yang masih terlihat malu dan ragu-ragu ketika diberikan kesempatan untuk berpendapat. Berikut ini adalah hasil pencapaian siswa pada siklus I :

**Tabel 1.2 Hasil Pencapaian Siklus I**

KATEGORI	INTERVAL	% INTERVAL	JUMLAH
SANGAT TINGGI	99-121	0 %	0
TINGGI	76-98	0 %	0
SEDANG	53-75	62,5 %	5
RENDAH	30-52	37,5 %	3

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok pada siklus I, terdapat 5 siswa yang mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang pada perilaku nomophobia. Artinya 62,5% siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok pada siklus I berhasil menurunkan nomophobia melalui pendekatan realita. Meskipun demikian, hasil skala nomophobia siswa pada siklus I belum dapat dikatakan mencapai ketuntasan secara maksimal sehingga peneliti perlu melakukan tindakan kembali untuk dapat menurunkan tingkat nomophobia siswa pada siklus ke II

### SIKLUS II

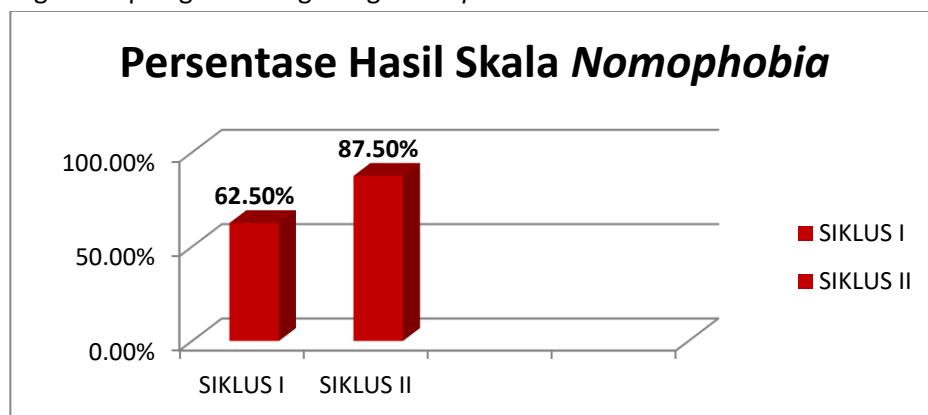
Pelaksanaan tindakan pada siklus II dapat dideskripsikan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok terlihat sangat antusias dan aktif. Pada siklus II ini adanya peningkatan perihal keaktifan anak dalam berpendapat, sudah tidak ada lagi anak yang malu untuk berpendapat. Berikut hasil pencapaian siswa pada siklus II :

**Tabel 1.3 Hasil Pencapaian Siklus II**

KATEGORI	INTERVAL	% INTERVAL	JUMLAH
SANGAT TINGGI	99-121	0 %	0
TINGGI	76-98	0 %	0
SEDANG	53-75	12,5 %	1
RENDAH	30-52	87,5 %	7

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok pada siklus II, terdapat 7 siswa yang mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang pada perilaku nomophobia. Artinya 87,5% siswa pada siklus II yang mengikuti layanan konseling kelompok berhasil menurunkan nomophobia siswa melalui pendekatan realita. Sedangkan 12,5% atau 1 siswa belum mengalami penurunan dalam pencapaian skala nomophobia baik pada siklus I maupun siklus II. Berdasarkan hasil data tersebut, maka peneliti menganggap penelitian cukup sampai di siklus II dan tidak melakukan tindakan kembali untuk menurunkan *nomophobia* melalui pendekatan realita pada siswa kelas 8I SMP N 3 Petarukan.

Upaya menurunkan *nomophobia* siswa dikatakan berhasil, karena dari 31 siswa yang mengikuti pretest. Terdapat 16 siswa dengan kategori tinggi, dan peneliti hanya menetapkan 8 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok terdapat perubahan dari kategori tinggi menjadi rendah baik pada siklus I maupun siklus II, hanya menyisakan 1 siswa yang belum mengalami penurunan *nomophobia* baik di siklus I maupun siklus II. Hal ini bisa terlihat ketika jam pelajaran di kelas sudah tidak ada lagi siswa yang bermain *smartphone*, sudah tidak ada lagi siswa yang bermain *smartphone* saat jam kosong atau jam istirahat, siswa yang sering terlambat juga sudah tidak ada karena sudah mulai membiasakan untuk tidur lebih awal, tugas sudah rajin mengerjakan, sudah tidak ada lagi yang membolos dijam pelajaran. Berikut hasil yang diperoleh selama peneliti melakukan penelitian konseling kelompok guna mengurangi *nomophobia* siswa dimulai dari siklus I dan berhenti di siklus II.



**Digram 1.1 Hasil Skala *Nomophobia* Siswa**

Dari data diagram di atas terlihat adanya peningkatan hasil penelitian guna menurunkan *nomophobia* siswa yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian dimulai dengan menyebarkan lembar angket skala *nomophobia* guna mengetahui tingkat *nomophobia* siswa kelas 8I.

## SIMPULAN

Keberhasilan penelitian dalam upaya menurunkan *nomophobia* siswa melalui pendekatan realita dalam konseling kelompok dapat dilihat dari pencapaian siklus I sebesar 62,50% kemudian meningkat menjadi 87,5% di siklus II. Hal tersebut juga dibuktikan ketika jam pelajaran di kelas sudah tidak ada lagi siswa yang bermain *smartphone*, sudah tidak ada lagi siswa yang bermain *smartphone* saat jam kosong atau jam istirahat, siswa yang sering terlambat juga sudah tidak ada karena sudah mulai membiasakan untuk tidur lebih awal, tugas sudah rajin mengerjakan, sudah tidak ada lagi yang membolos dijam pelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emiliana, O. (2019, Mei). Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Strategi WDEP Pada Kasus Disiplin Diri Rendah. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17, 69-79.
- Labbaika Fadhilah, E. N. (2021, Juni). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 21-29.
- Nur Erlinasari, M. (2020, Desember). Hubungan Scool-Wide Postive Support Dengan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPA 8 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Universitas PGRI Yogyakarta*, 5, 161-166.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi dalam Menurunkan Proktinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 49-56.
- Riza Pahlawan, F. Z. (n.d.). Hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan. *Jurnal FPSi*, Vol. 1 No. 1, 46-57.
- Sudarji, S. (2017, April). Hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10, 51-61.
- Yusuf, M. A. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Prenadamedia Group.