

KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS XC SMAN 1 BANTUL TAHUN 2023

Hartuti, S. Pd., M. Psi.
SMAN 1 Bantul
raharjantihartuti@gmail.com

ABSTRAK

Praktik terbaik dalam konseling kelompok realitas bertujuan untuk mereduksi *Nomophobia* pada siswa. Metode yang digunakan dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh berdasarkan observasi, pelaksanaan konseling kelompok realitas dan kuesioner. Subyek penelitian ini adalah peserta didik pada kelas XC SMA Negeri 1 Bantul. Berdasarkan praktik terbaik dalam konseling kelompok realitas tersebut yang dilakukan yaitu: Menjelaskan materi tentang *Nomophobia* pada remaja atau generasi Z, diskusi kelompok tentang *nomophobia*, presentasi siswa tentang *nomophobia*, dan konseling kelompok realitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik mampu mereduksi *nomophobia* yang dialaminya.

Kata kunci: konseling kelompok realita, nomophobia.

ABSTRACT

Best practice in reality group counseling aims to reduce Nomophobia in students. The method used is descriptive qualitative. Data obtained based on observation, implementation of reality group counseling and questionnaires. The subjects of this study were students in class XC SMA Negeri 1 Bantul. Based on the best practices in reality group counseling, the following were carried out: Explaining material about Nomophobia to teenagers or generation Z, group discussions about nomophobia, student presentations about nomophobia, and reality group counseling. Based on the results of the questionnaire and reality group counseling, students were able to reduce the nomophobia they experienced.

Keywords: reality group counselling, nomophobia

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman, bidang teknologi merupakan salah satu yang mengalami perkembangan pesat. Adapun salah satunya adalah teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menghasilkan banyak perangkat yang menggunakan teknologi tinggi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Perangkat teknologi yang berkembang pesat salah satunya adalah

mobile phone yang sekarang dikenal dengan *smartphone*.

Mobile phone menyediakan berbagai fitur instan *messenger* dan *social network* yang memberikan banyak kemudahan bagi setiap penggunaanya untuk berkomunikasi dan mengakses informasi yang dibutuhkan. *Mobile phone* dapat memudahkan remaja dalam proses komunikasi agar dapat menghubungi dan dihubungi kapan saja (Muyana dan Widyastuti, 2017). Awal mulanya penggunaan *mobile phone* lebih

difokuskan sebagai alat komunikasi seperti seperti telepon dan berkirim pesan, namun seiring perkembangan zaman *mobile phone* kini memiliki berbagai fitur yang memberikan manfaat yang berbeda dan beragam, memberikan fasilitas yang lebih memuaskan bagi penggunanya, seperti pendidikan, social ekonomi dan hiburan sehingga dapat menarik pengguna untuk melakukan berbagai aktifitas melalui *mobile phone*.

Mobile phone dengan berbagai fitur atau aplikasi yang memudahkan individu untuk memperoleh informasi dan berkomunikasi disebut sebagai *smartphone*. Melalui *smartphone* pengguna dapat mengakses sumber-sumber referensi yang dapat membantu dalam proses pembelajaran seperti e-book atau e-journal serta aplikasi-aplikasi yang berkaitan dengan pendidikan; mempererat hubungan sosial dan dunia kerja dengan orang-orang dari kejauhan dapat dilakukan melalui akun-akun media sosial yang dapat diakses melalui *smartphone*; memberikan hiburan bagi penggunanya melalui berbagai game yang dapat diunduh serta aplikasi-aplikasi yang berisi tentang video yang menjadi hiburan juga sebagai media untuk menumbuhkan kreatifitas para penggunanya.

Smartphone memberikan berbagai kemudahan sehingga menjadi salah satu kebutuhan dasar bagi masyarakat di era milenial ini. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh *Rapid Value Solution* tentang daftar penggunaan *smartphone* yang menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat pertama dan terbesar di Asia Tenggara dengan jumlah pengguna sampai 57,5 juta (Palupi dkk, 2017). Hasil survey (Kominfo, 2017) menunjukkan bahwa:

“Lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah memiliki telepon pintar atau *smartphone* yaitu, 66,3 % individu memiliki *smartphone*. Jumlah prosentase pengguna *smartphone* berdasarkan usia 9-19 tahun sebanyak 65,34%, usia 20-29 tahun sebanyak 75,95%, usia 30-49 tahun sebanyak 68,34%, usia 50-65 tahun sebanyak 50,79%. Adapun jumlah prosentase yang ditinjau dari jenis pekerjaan menunjukkan bahwa sebanyak 70,98% pelajar/mahasiswa menggunakan *smartphone*. Ditinjau dari lokasi, sebesar 89,63% penggunaan *smartphone* bertempat di mana saja, di rumah sebesar 80,90% dan di sekolah/kampus sebesar 7,15 %”.

Berdasarkan hasil survey tersebut, lebih dari setengah masyarakat Indonesia memiliki *smartphone*, dapat diketahui bahwa pelajar/mahasiswa merupakan salah satu pengguna *smartphone* yang memiliki prosentase tinggi.

Perkembangan teknologi saat ini banyak menghasilkan sistem informasi dan komunikasi yang semakin canggih, sehingga dengan perkembangan ini memberikan dampak yang cukup berarti salah satunya dalam bidang pendidikan. Budiman (2017) mengemukakan bahwa kecenderungan global menuntut dunia pendidikan untuk senantiasa menyesuaikan perkembangan teknologi terhadap usaha dalam peningkatan mutu pendidikan, terutama penyesuaian penggunaannya bagi dunia pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, seorang guru terutama guru bimbingan dan konseling harus menyesuaikan antara pemberian layanan dengan perkembangan zaman khususnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Berkembangnya teknologi diharapkan dapat menunjang proses

pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menyenangkan, dapat memotivasi siswa untuk terlibat secara aktif dan kreatif, serta merasa nyaman, sehingga dapat membantu mengoptimalkan proses pembelajaran.

Era milenial saat ini remaja terutama kalangan siswa SMA sederajat sangat akrab dengan teknologi salah satunya adalah *smartphone*. Hal tersebut tentu dapat memengaruhi kebiasaan dan gaya hidup siswa. Seiring dengan perkembangannya, *smartphone* menjadi semakin canggih dengan menyediakan berbagai fitur dan aplikasi yang memberikan banyak sekali manfaat seperti internet dan jejaring social yang menjadi sarana untuk berkomunikasi sehingga *smartphone* menjadi bagian dari gaya hidup dan kebutuhan dasar bagi remaja masa kini.

Aktivitas penggunaan *smartphone* dianggap biasa dan lumrah di kalangan siswa. Penggunaan *smartphone* di kalangan siswa saat ini memiliki intensitas yang berlebihan, setiap aktivitas yang dilakukan siswa tidak terlepas dari *smartphone*. Sikap dan perilaku siswa yang sangat tergantung pada penggunaan *smartphone* akan memengaruhi proses belajar dengan kurangnya konsentrasi dan memengaruhi interaksi dengan lingkungan sekitar. Selain dapat memengaruhi proses belajar dan hubungan dengan lingkungan sekitar, intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan siswa kecanduan dan ketergantungan sampai pada munculnya perasaan gelisah dan khawatir ketika jauh dari *smartphone*.

Menurut Kalaskar (dalam Mulyana dan Widyastuti, 2017) tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan penggunaan

smartphone menyebabkan munculnya penyakit *nomophobia*. Widyastuti & Mulyana (2018) mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Menurut Pradan, Muqtadiroh dan Nisafani (dalam Mulyana & Widyastuti, 2017) bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* yaitu banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone*, merasa cemas dan gugup ketika berada jauh dari *smartphone*, sering mengecek layar *smartphone* untuk melihat notifikasi pesan dan panggilan, tidak pernah mematikan *smartphone* selama 24 jam, lebih nyaman berkomunikasi melalui *smartphone* dan mengeluarkan biaya yang besar untuk *smartphone*. Menurut King, dkk (dalam Arpaci, 2019) *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan atau kecemasan yang dialami oleh individu ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka, atau memanfaatkan kemampuan yang disediakan perangkat ini.

Tingkat *nomophobia* di kalangan remaja pada siswa SMK di Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24% dan kategori sangat rendah 5% (Mulyana dan Widyastuti, 2017). Selanjutnya dari hasil penelitian yang lain terhadap 10 siswa secara random, diperoleh data bahwa 9 dari 10 siswa mengalami *nomophobia*, hal ini ditunjukkan dengan kebiasaan mengecek *smartphone* setiap saat, selalu membawa *smartphone* dan memastikan terhubung dengan internet saat bepergian, khawatir ketika tidak ada jaringan, merasa cemas saat *smartphone* *lowbatt* dan lupa membawa charger, dan segera mengisi daya baterai

sebelum lowbatt (Nawangsari, R., dkk, 2020). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena nomophobia telah terjadi di kalangan remaja (siswa).

Berdasarkan hasil pengamatan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh data bahwa sikap dan perilaku siswa cenderung mengarah pada kondisi nomophobia. Hal tersebut dibuktikan dengan ciri-ciri perilaku siswa yang mengarah ke nomophobia, seperti siswa lebih sering menggunakan smartphone nya di manapun berada dengan tidak memperhatikan situasi dan kondisi di lingkungan sekitar, selalu meperhatikan layar smartphone ketika berjalan, bahkan mereka cenderung lebih senang bermain dengan smartphone nya daripada berinteraksi secara langsung dengan teman-teman yang ada di sekitarnya.

Menurut Muyana & Widyastuti (2017) dampak nomophobia dapat dirasakan baik oleh penderitanya sendiri maupun orang lain. Bagi penderita, dampak negative tersebut seperti merusak diri dan menimbulkan agresi serta merusak komunikasi secara langsung. Di sisi lain, dampak negative nomophobia bagi orang lain seperti adanya perasaan tidak nyaman ketika berada di dekat orang yang mengalami nomophobia. Masalah nomophobia yang dialami remaja khususnya siswa memerlukan peran guru bimbingan dan konseling untuk mengatasinya agar tidak berdampak negatif pada keseluruhan aspek kehidupan remaja.

Salah satu peran guru bimbingan dan konseling dalam masalah nomophobia yaitu dengan melakukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa-siswa yang mengalami nomophobia dengan tujuan meminimalisir terjadinya

nomophobia pada siswa. Salah satu solusi yang dipandang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok realita untuk mereduksi nomophobia. Seriwati (2017) berpendapat bahwa:

“Konseling realita merupakan suatu pendekatan dalam konsling yang menilai manusia sebagai makhluk rasional (*Rasional Being*) yang memiliki potensi dan dorongan untuk belajar dan tumbuh serta memiliki kebutuhan dasar (*basic needs*). Konseling ini menekankan pada 3 R (*responsibility, reality, dan right*). *Right* atau kebenaran adalah di mana konseli mempertimbangkan dan menilai perilaku yang selama ini ia lakukan, benar atau salah perilaku tersebut. *Reality* yaitu konseli melihat saat inilah konseli harus merubah perilaku yang menurutnya salah, permasalahan konseli saat ini yang konseli rasakan benar-benar sangat mengganggu. *Responsibility* atau tanggung jawab dalam konseling realita ini, konseli ditekankan untuk dapat bertindak dan berperilaku secara bertanggung jawab dalam konseling realita ini, konseli ditekankan untuk dapat bertindak dan berperilaku secara bertanggung jawab agar konseli mampu mendapatkan identitas diri yang sukses (*success identity*)”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang memfokuskan pada perilaku sekarang, di mana peran konselor adalah membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Adanya pembinaan hubungan pada konseling kelompok realita lebih tertuju pada

usaha membenahi kemajuan anggota dengan rencana-rencana untuk perubahan perilaku yang lebih bertanggungjawab dan realistis.

Konseling realita digunakan karena dipandang dapat membantu individu ke arah belajar berperilaku realistik untuk dapat membuat keputusan nilai tentang perilaku mereka terkait penggunaan *smartphone* dan menetapkan rencana tindakan untuk berubah serta mengembangkan identitas sukses untuk memenuhi kebutuhannya dengan bertanggungjawab.

Mensikapi kasus *nomophobia* yang terjadi di SMAN 1 Bantul, guru BK sudah mengatasi dengan berbagai cara, misalnya dengan konseling individual, kolaborasi dengan wali kelas dan orang tua, namun kasus *nomophobia* masih terjadi, untuk itu perlu dilakukan teknik yang lain yaitu Konseling kelompok realita sebagai salah satu upaya untuk mereduksi tingginya kasus *nomophobia*.

2. METODE PENELITIAN

Penerapan *Best Practice* (Praktik Terbaik) dalam konseling kelompok realita untuk mereduksi *nomophobia* siswa ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menerapkan konseling kelompok pendekatan realita dalam layanan bimbingan dan konseling.

Konseling kelompok realita ini dilaksanakan di kelas XC yang terdiri dari 36 siswa, dengan komposisi laki-laki ada 10 dan perempuan 26.

Konseling kelompok realita dilakukan pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2022/2023 pada bulan Maret – April 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

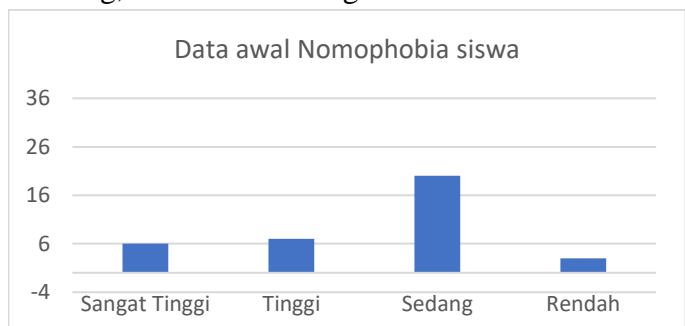
Pada bulan Maret tahun 2020 terjadi wabah pandemi yang berdampak pada

sejumlah sektor, termasuk anak-anak yang akhirnya harus merasakan sekolah di rumah atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau online/daring (dalam jaringan).

Dalam surat edaran No. 4 tahun 2020, Mendikbud Nadiem Makarim menyebutkan belajar dari rumah dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna untuk siswa.

Kebijakan di atas menimbulkan beberapa dampak negatifnya yang salah satunya adalah ketergantungan yang berlebihan terhadap gadget/*smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*.

Dari kuesioner yang disebar di kelas XC diperoleh data dari 36 siswa terdapat 6 siswa yang kategori *nomophobia* sangat tinggi, 7 siswa yang kategori *nomophobia* nya tinggi, 20 kategori *nomophobia*nya sedang, dan 3 siswa kategori rendah.



Berdasarkan data di atas kemudian dilakukan konseling kelompok realita untuk mereduksi *nomophobia* siswa. Siswa yang diberikan konseling kelompok adalah yang termasuk kategori *nomophobia* sangat tinggi dan tinggi yang berjumlah 13 siswa.

Tahapan konseling kelompok realita adalah sebagai berikut:

1. *Initial stage*, dalam tahapan ini, setiap anggota dalam kelompok membangun suasana dalam sebuah kelompok dengan adanya perkenalan. Perbincangan dengan

membahas topik ringan dapat mencairkan suasana dan membuat setiap anggota lebih nyaman dengan anggota lainnya. Tahapan ini merupakan awal yang sangat berpengaruh dengan keberlanjutan tahap-tahap setelahnya.

2. *Transition stage*, pada tahapan ini, anggota kelompok akan belajar dan menguji apakah lingkungan yang sedang ia rasakan itu ada atau tidak untuknya mengekspresikan diri dan memaparkan permasalahan yang dimiliki. Beberapa anggota akan mulai mengamati apakah dirinya didengarkan, diterima dengan baik atau tidak, dan mulai membiasakan diri dengan beberapa keadaan yang ada.
3. *Working stage*, tahap ini adalah tahap di mana setiap anggota mulai memaparkan poin yang bisa disampaikan. Dalam tahapan kerja ini ada pembatas dengan tahap-tahap yang lain, hanya saja tidak semua anggota kelompok bisa mencapai tahapan kerja ini dengan tingkatan yang sama. Ada yang berperan aktif, ada yang biasa saja dan bahkan mungkin ada pula yang pasif. Untuk itu tahapan ini tidak harus memberatkan setiap anggota berperan sama aktif dalam menanggapi sebuah pemecahan masalah.
4. Tahap *terminating*, pada tahap ini anggota kelompok diajak untuk merasakan perasaan yang berkaitan dengan perpisahan, beberapa masalah yang mungkin belum menemukan pemecahan, penyampaian kesan pesan dan perasaan yang dialami ketika berada dalam sebuah dinamika kelompok, serta pengalaman dan pemberian umpan balik atas apa yang sudah dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok realita ini guru BK berperan aktif dalam proses pemberian bantuan. Guru BK berperan sebagai model dan sebagai guru bagi konseli. Dalam praktiknya pula guru

konseli (siswa) dan konselor (guru BK) membuat beberapa kontrak dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk membantu mempermudah proses konseling yang dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan konseling menggunakan terapi realita, ada beberapa karakter yang menjadi ciri dari proses pelaksanaannya, yaitu tidak terpaku pada masa lalu dan kejadian-kejadian yang sudah terjadi sebelumnya. Namun konseli (siswa) terfokus pada apa yang ia jalani saat ini. Hal ini dilakukan untuk mendorong konseli (siswa) bisa terfokus menyelesaikan masalah yang menghambat pengembangannya di masa sekarang, mudahnya proses konseling ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.



Gambar1. Bimbingan Kelompok menjelaskan tentang Nomophobia pada generasi Z

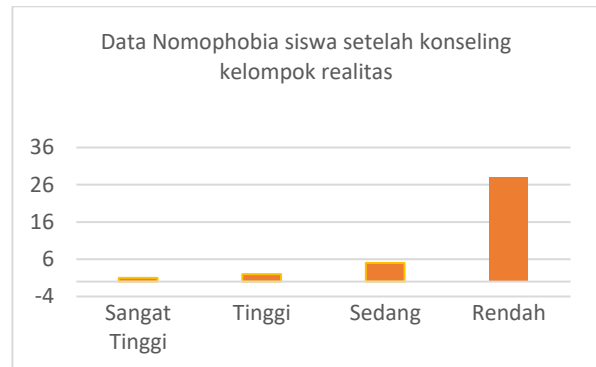


Gambar 2. Konseling kelompok yang dipimpin oleh salah satu siswa

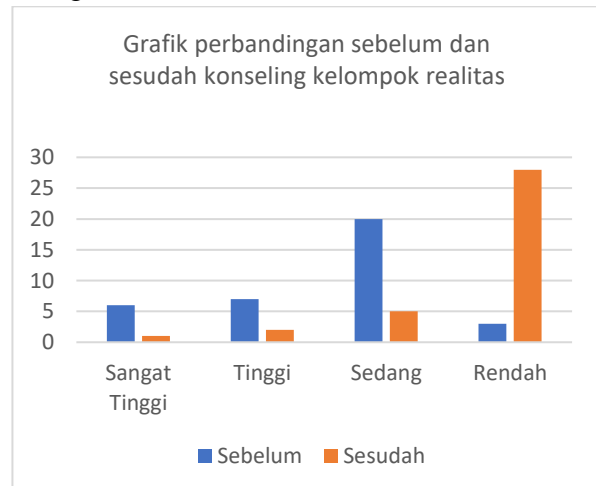


Gambar 3. Respon siswa terhadap kegiatan konseling kelompok realitas

Setelah dilakukan konseling kelompok realitas, kemudian dilakukan pengukuran tingkat nomophobia dengan menggunakan skala pengukuran nomophobia, diperoleh hasil: ada 1 siswa yang kategori nomophobianya sangat tinggi, 2 siswa yang kategorinya tinggi, 5 siswa yang kategori nomophobianya sedang dan 28 siswa kategori *nomophobia* nya rendah.



Sesuai hasil perhitungan skala nomophobia dari data awal dengan data yang sudah dilakukan konseling kelompok realitas maka dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut:



Dari Pemaparan seluruh aspek pelaksanaan konseling kelompok realitas, yaitu hasil observasi pelaksanaan kelompok realitas oleh guru BK, hasil observasi partisipasi siswa dalam mengikuti konseling kelompok realitas dan hasil perhitungan angket/skala *nomophobia* sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok realitas menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa mengalami penurunan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan layanan konseling kelompok realitas dapat menurunkan atau mereduksi *nomophobia* siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik realitas dapat menurunkan atau mereduksi nomophobia siswa.

Berdasarkan penelitian tentang Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi *Nomophobia*, peneliti menyampaikan saran:

1. Dalam rangka mengurangi/ mereduksi *nomophobia* di kalangan siswa teknik Konseling Kelompok Realitas ini perlu dilanjutkan.
2. Tindak lanjut dari penelitian ini adalah mengimplementasikan hasil penelitian ini kepada seluruh warga sekolah sehingga penerapannya dapat berkelanjutan.
3. Penurunan *nomophobia* ini tidak dapat instan, karena berkaitan dengan *nurturing effect*, maka perlu dukungan dan partisipasi seluruh warga sekolah dalam pelaksanaannya untuk mencapai hasil yang lebih optimal.
4. Perlu dikembangkan dalam kehidupan masyarakat sekolah agar kelas piloting menjadi pionir bagi kelas yg lain.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arpaci, Ibrahim. (2019). *Culture and Nomophobia: The Rule of Vertical Versus Horizontal Collectivism in Predicting Nomophobia*. *Information Development* 35 (1) Hal. 96-106
- [2] Budiman, Haris (2017). *Peran Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan*. *Al-Tadzkiyah: Jurnal Pendidikan Islam*. 8 (1), 31-43.
- [3] Corey, Gerald (2003), *Teori dan Praktik: Konseling &*

Psikoterapi. Cetakan ke 7. Bandung: Refika Aditama.

- [4] Kominfo (2017). *Survey Penggunaan TIK serta Implementasinya Terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. <http://indonesiabaik.id/ebook/survey-penggunaan-tik-2017> (diunduh 10 April 2023)
- [5] Muyana S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Smartphone Phobia) Penyakit Remaja masa kini*. *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol 2)*. Hal 285.
- [6] Nawangsari, dkk. (2020). *Konseling Ringkas Berfokus Solusi Sebagai alternative Model Konseling untuk Mereduksi Nomophobia di Era Covid 19*. *Prosiding Seminar Nasional FIF 2020*. Hal. 110-114
- [7] Seriwati, Siti. (2017). *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 3(2)

BIODATA PENULIS

	Nama	:	Hartuti, S. Pd., M. Psi.
	Tempat tanggal lahir		Yogyakarta, 9 Agustus 1967
	Instansi	:	SMAN 1 Bantul
	Pendidikan	:	<ul style="list-style-type: none">• S1 IKIP Yogyakarta Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/BK• S2 Universitas Ahmad Dahlan Magister Psikologi Sains
	Email	:	raharjantihartuti@gmail.com
	No-HP	:	083863188475
	Alamat	:	Bendo RT 98 Trimurti Srandakan Bantul