



Mengurangi Perilaku Nomophobia

Astoni Nurdin^{1*}, Saikhoni², Ainur Rosidah³, Triyuni Hendrowati⁴, Wildan Debbie Tianto⁵

¹²³⁴⁵Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Pringsewu

*e-mail: astoninurdin@umpri.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui penurunan perilaku *nomophobia* menggunakan bimbingan kelompok pada siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen*. Adapun desain yang dipilih adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen*. Adapun desain yang dipilih adalah *pre-experimental designs*. Bentuk *pre-experimental designs* yang dipilih yaitu model *one-group pretest-posttest design*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo yang terdiri dari 5 kelas dengan jumlah 150 peserta didik dengan sampel berjumlah 30 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, angket dan studi pustaka. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *nomophobia* siswa. Adapun rata-rata skor perilaku *nomophobia* siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok didapatkan dari hasil pretest 84,8 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok rata-rata skor mengalami penurunan menjadi 59,0. Dari hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20 didapatkan nilai z hitung -4.787 lebih kecil dari z tabel yaitu 1,96 dengan nilai *asympt sig* ,000 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka keputusan yang didapat adalah H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Nomophobia*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini, teknologi sudah menjadi suatu kebutuhan untuk membantu pekerjaan manusia. Salah satunya dengan adanya *smartphone*, sebagai alat bantu untuk berkomunikasi dan pencari informasi. Saat ini *smartphone* sendiri telah menjadi salah satu benda yang wajib dibawa kemanapun, bahkan saat ke sekolah. Membawa *smartphone* ke sekolah pada masa sekarang ini bukanlah hal yang salah dilakukan, karena *smartphone* yang terkoneksi internet dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran khususnya bagi siswa untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas sekolah dan materi pelajaran. Tingginya tingkat pemakaian *smartphone* dikalangan remaja yang tidak terkontrol tentu akan menimbulkan masalah seperti *nomophobia pomophobia*. *nomophobia pomophobia* merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia*, *nomophobia* adalah kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada individu disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014). Dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah gangguan dimana individu merasa tidak nyaman, cemas, gelisah dan diikuti rasa takut atau khawatir apabila tidak mengoperasikan *smartphone*. Hadirnya *smartphone* dikalangan siswa dapat membuat mereka kesulitan

untuk mengatur waktu, karena mereka bisa menghabiskan seharian waktunya hanya untuk duduk dan bermain *smartphone* saja.

Penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi dapat mempengaruhi prestasi akademik, dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi yang mempengaruhi psikologis dan perilaku interpersonal serta kebiasaan sosial pada remaja. Jika hal ini berlangsung secara terus-menerus maka kepribadian siswa akan terganggu dan berkembang ke arah anti sosial. Efek *nomophobia* juga dapat mengganggu kesehatan siswa, karena waktu untuk beristirahat menjadi berkurang. Kalau hal tersebut terus dibiarkan maka siswa akan menjadi budak teknologi, siswa menjadi malas berusaha dan malas berfikir. Menurut hasil penelitian Andrew Przybylski (Jurnal apps, 2018), waktu ideal yang dihabiskan seseorang dalam sehari di *smartphone* adalah 257 menit (\pm 4 jam 17 menit). Oleh karena itu, menggunakan *smartphone* atau perangkat selama lebih dari 4 jam 17 menit dapat mengganggu aktivitas otak. Namun, perilaku remaja terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan tanda kecanduan *smartphone* yang serius. Individu akan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara menggunakan *smartphone* dan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2018) menunjukkan bahwa pengendalian diri mempengaruhi munculnya kecemasan pribadi (*nomophobia*) karena jauh dari *smartphone*. Saat menjauh dari *smartphone*, orang dengan kontrol diri yang rendah memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Sebagaimana informasi yang peneliti dapatkan dari guru BK SMA Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, menyampaikan bahwa perilaku *nomophobia* pada siswa sering terjadi hal ini terbukti dengan adanya siswa yang kurang fokus dalam proses pembelajaran karena ketika saat kegiatan belajar di kelas berlangsung sebagian besar siswa merasa kesulitan dalam mengontrol diri untuk tidak menggunakan *smartphonanya*. Oleh karena itu, dalam upaya memberikan bantuan pada remaja untuk dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia*, peneliti memberikan sebuah alternative penyelesaian masalah dengan menggunakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah jenis bimbingan dan layanan konsultasi yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan informasi baru kepada anggota kelompok dan pemahaman tentang masalah yang sedang dibahas. Menurut Prayitno (2007), dalam bukunya, bimbingan kelompok adalah suatu proses yang menggunakan dinamika kelompok untuk memberikan informasi dan dukungan kepada kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok yang disediakan dalam suasana kelompok juga dapat digunakan sebagai sarana komunikasi, menegaskan bahwa siswa dapat merencanakan untuk membuat keputusan yang tepat dan kemudian mengubah perilaku mereka. Apalagi jika dinamika kelompok dapat dijalankan dengan baik, anggota kelompok akan saling membantu, saling menerima dan saling bersimpati. Masalah ini tentu mengkhawatirkan, maka dari itu diperlukan suatu upaya untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan remaja khususnya remaja SMA. Berdasarkan pertimbangan fakta yang dihadapi remaja saat ini terkait penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berakibat pada

kecenderungan *nomophobia*, maka penelitian ini akan mengkaji secara ilmiah mengenai efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *nomophobia* pada siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Desain yang dipilih adalah desain *pre-experimental*. Desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Bentuk *pre-experimental designs* yang dipilih yaitu model *one-group pretest-posttest design*, karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sukoharjo dengan jumlah populasi 150 peserta didik adalah kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo yang terdiri dari 5 kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Peneliti memilih teknik ini dengan tujuan sampel yang diambil dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan. Dari hasil penyebaran angket yang telah dilakukan maka didapatkan sampel sebanyak 30 orang peserta didik yang memiliki kategori *nomophobia* sangat tinggi. Setelah data yang diperoleh terkumpul, maka tahap selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data untuk memudahkan peneliti agar memahami data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh sebelum dilakukan analisis data akan diolah sesuai dengan rumus yang digunakan. Adapun metode pengolahan data meliputi:

1. *Editing* adalah tahap memeriksa kembali data yang berhasil diperoleh meliputi kelengkapan jawaban, dan mengedit data dengan tidak mengubah data aslinya guna menghindari kekeliruan atau kesalahan dalam penulisan, sehingga Langkah selanjutnya dalam memastikan validitas adalah mengkonfirmasi hasil survei yang diisi oleh responden.
2. *Coding* yaitu tahap pengklasifikasian atau pengolahan data dengan memberikan tanda-tanda atau simbol atas data-data yang sebelumnya telah diedit, sehingga masing-masing variabel dapat dikelompokkan secara jelas berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan. Dalam tahap ini, peneliti mempelajari terlebih dahulu jawaban responden, mengkategorikan jawaban dan memberikan kode untuk setiap pernyataan angket satu persatu sesuai dengan skala/angka-angka kode.
3. *Tabulating* adalah tahap mengelompokkan jawaban-jawaban yang serupa secara teratur dan sistematis. Langkah ini dilakukan dengan mengelompokkan tanggapan dari responden yang sejenis. Pada penelitian ini data-data yang sudah diperoleh dari lapangan kemudian disusun kedalam bentuk tabel sehingga pembaca dapat melihat dan memahaminya dengan mudah.

Dalam analisis data Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, menghitung jawaban untuk suatu masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis. Uji hipotesis ditempuh dengan cara berikut;

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Jika data berdistribusi normal maka akan menggunakan uji statistik parametrik, tetapi jika data tidak berdistribusi normal maka akan menggunakan uji statistik non parametrik. Dalam penelitian ini digunakan *saphiro wilk* untuk menguji normalitas data.

b. Uji non parametric Wilcoxon Signed Rank Test

Analisis *non parametric Wilcoxon Signed Rank Test* dipilih untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi *nomophobia* pada siswa. Dan juga untuk melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian pembahasan penelitian berisi diskusi hasil penelitian dan perbandingan dengan teori dan atau penelitian sejenis.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan angket berupa *pretest* untuk mengetahui perilaku *nomophobia* siswa sebelum dilakukan *treatment* dan memberikan *postes* untuk mengetahui perilaku *nomophobia* siswa setelah dilakukan *treatment*. Pada penelitian ini dilakukan beberapa kali pertemuan pada proses Bimbingan Kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini menggunakan teknik diskusi. Kegiatan tersebut dilaksanakan melalui *online* dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* dan *zoom* karena kondisi yang sedang dilanda pandemi covid-19. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan materi tentang pengertian dari *nomophobia* dengan tujuan agar siswa memahami faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *nomophobia* serta pencegahan dari *nomophobia*. Pertemuan kedua, peneliti memberikan materi kepada siswa dengan topik dampak negatif dari penggunaan *smartphone* tujuannya agar siswa mengetahui dampak buruk dari *smartphone* dan dapat menggunakan *smartphone* dengan bijak. Kemudian dipertemuan yang ketiga, peneliti memberikan materi dengan topik *self manajemen* tujuannya agar siswa mampu mengatur penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Tohirin (2011) menjelaskan bahwa Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa informasi atau kegiatan kelompok tentang masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial. Dalam penelitian ini diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk

mengurangi perilaku *nomophobia* siswa. Hal ini tentu sejalan dengan pendapat Bragazzi & Puente (2014) yang menyatakan bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir dengan melakukan pengalihan dan distraksi terhadap penggunaan *smartphone*. Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* itu salah satunya yaitu tidak adanya pengawasan terhadap apa yang dilakukan. Kurangnya pengawasan dan pengaturan diri dalam penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan peningkatan *nomophobia* pada remaja. Berikut hasil *pretest* kecenderungan *nomophobia* peserta didik :

Tabel 1. Hasil *pretest* kecenderungan *nomophobia*

AE	90	Sangat Tinggi
IF	90	Sangat Tinggi
MLL	89	Sangat Tinggi
SNF	89	Sangat Tinggi
SKA	89	Sangat Tinggi
DAL	89	Sangat Tinggi
IF	89	Sangat Tinggi
ANA	88	Sangat Tinggi
CGW	87	Sangat Tinggi
AVN	86	Sangat Tinggi
TS	86	Sangat Tinggi
WC	86	Sangat Tinggi
SWA	85	Sangat Tinggi
RFF	85	Sangat Tinggi
H	85	Sangat Tinggi
ICES	85	Sangat Tinggi
IA	84	Sangat Tinggi
VEN	84	Sangat Tinggi
EIF	83	Sangat Tinggi
LN	83	Sangat Tinggi
AN	82	Sangat Tinggi
I	82	Sangat Tinggi
AD	82	Sangat Tinggi
VS	82	Sangat Tinggi
DP	81	Sangat Tinggi
DK	81	Sangat Tinggi
HIR	81	Sangat Tinggi
MCE	80	Sangat Tinggi
FNC	80	Sangat Tinggi
DP	80	Sangat Tinggi
	84,8	

Berdasarkan dari tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil pretest sebelum dilakukan *treatment* peserta didik memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sangat tinggi dengan skor rata-rata 84,8. Setelah memberikan 3 *treatment* layanan bimbingan kelompok, peneliti melakukan pengukuran kembali terhadap kecenderungan *nomophobia* peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo, adapun hasil *posttest* sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil *Posttest* kecenderungan *nomophobia*

No	Nama	Skor	Kategori
1	AE	64	Sedang
2	IF	59	Sedang
3	MLL	63	Sedang
4	SNF	58	Sedang
5	SKA	64	Sedang
6	DAL	64	Sedang
7	IF	54	Sedang
8	ANA	54	Sedang
9	CGW	48	Rendah
10	AVN	44	Rendah
11	TS	56	Sedang
12	WC	53	Sedang
13	SWA	62	Sedang
14	RFF	64	Sedang
15	H	64	Sedang
16	ICES	62	Sedang
17	IA	63	Sedang
18	VEN	56	Sedang
19	EIF	61	Sedang
20	LN	64	Sedang
21	AN	61	Sedang
22	I	63	Sedang
23	AD	49	Rendah
24	VS	62	Sedang
25	DP	50	Sedang
26	DK	60	Sedang
27	HIR	63	Sedang
28	MCE	62	Sedang
29	FNC	61	Sedang
30	DP	61	Sedang
Rata-rata		58,9	

Berdasarkan tabel hasil *posttest* tersebut setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok terjadi penurunan kecenderungan *nomophobia* dengan skor rata-rata 58,9. Dari hasil analisis data yang telah

dilakukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *nomophobia* siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*, diperoleh skor rata-rata *pretest* sebesar 84,8 dan skor rata-rata *posttest* diperoleh 59,0 dari hasil skor nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan perilaku *nomophobia* siswa kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo setelah pemberian layanan bimbingan kelompok, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil perbandingan *pretest* dan *posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih skor
1	AE	90	64	26
2	IF	90	59	31
3	MLL	89	63	26
4	SNF	89	58	31
5	SKA	89	64	25
6	DAL	89	64	25
7	IF	89	54	35
8	ANA	88	54	34
9	CGW	87	48	39
10	AVN	86	44	42
11	TS	86	56	30
12	WC	86	53	33
13	SWA	85	62	23
14	RFF	85	64	21
15	H	85	64	21
16	ICES	85	62	23
17	IA	84	63	21
18	VEN	84	56	28
19	EIF	83	61	22
20	LN	83	64	19
21	AN	82	61	21
22	I	82	63	19
23	AD	82	49	33
24	VS	82	62	20
25	DP	81	50	31
26	DK	81	60	21
27	HIR	81	63	18
28	MCE	80	62	18
29	FNC	80	61	19
30	DP	80	61	19
Jumlah		2543	1769	774
Mean		84,8	59,0	25,8

Sebelum menguji hipotesis peneliti mengajukan uji prasyarat terlebih dahulu menggunakan uji normalitas dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah *shapiro wilk*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal, jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dengan menggunakan bantuan SPSS 20 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,134	30	,176	,925	30	,036
Posttest	,243	30	,000	,831	30	,000
Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa nilai uji normalitas *Shapiro Wilk* didapatkan hasil nilai sig pretest $0,036 < 0,05$ dan nilai sig posttest $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa data berdistribusi tidak normal, maka peneliti melakukan uji hipotesis non parametrik dengan uji *wilcoxon*. Selanjutnya peneliti menganalisis hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* merupakan salah satu dari uji statistik non parametrik dengan data tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui perubahan kecenderungan *nomophobia* peserta didik. Adapun kriteria terjadinya perubahan jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$, sedangkan jika nilai $\text{sig} \geq 0,05$ maka tidak terjadi perubahan setelah diberikan *treatment*. Berikut adalah hasil uji *wilcoxon* :

Tabel 5. Hasil uji *wilcoxon*

Test Statistics ^a		
		posttest - pretest
Z		-4,787 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		

Dari tabel tersebut didapatkan nilai z hitung -4.787 lebih kecil dari z tabel yaitu 1,96 dengan nilai *asympt sig* ,000 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka keputusan yang didapat adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *nomophobia* siswa.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini diketahui terdapat 30 peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukoharjo yang memiliki perilaku *nomophobia* sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *nomophobia* siswa. Dari hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20 didapatkan nilai *z* hitung -4.787 lebih kecil dari *z* tabel yaitu 1,96 dengan nilai *asympt sig* ,000 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Adapun rata-rata skor perilaku *nomophobia* siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok didapatkan dari hasil pretest 84,8 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok rata-rata skor mengalami penurunan menjadi 59,0, maka keputusan yang didapat adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. maka keputusan yang didapat adalah H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR RUJUKAN

- Asih, A. T. & Fauziah, N. 2018. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati e-journal Undip*. 6:15-20.
- Andrew Przybylski, Jurnal apps. Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget?. Jurnal Apps. Februari 2018. <https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046>. Diakses pada 5 April 2020.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. 2014. A Proposal For Including *Nomophobia* In the New DSM-V. *Psychology Research and Behaviour Management*. 7:155-160
- Sugiyono.2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Prayitno. 2007. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Yildirim, C. 2014. Exploring the dimensions of *nomophobia*: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. (Tesis). Iowa State University. United States America.