

OPTIMALISASI PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEREDUKSI NOMOPHOBIA

Tuti Hendriyani

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Email : tuti2001131@gmail.com

Abstrak

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui gambaran optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi nomophobia. Metode penulisan bersifat literatur. Data/ informasi didapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari data/informasi. Perkembangan teknologi yang pesat dapat menjadikan kehidupan semakin berkembang. Penggunaan teknologi berupa *smartphone* tidak hanya memberikan pengaruh positif namun juga pengaruh negatif terhadap perkembangan remaja. Pengaruh negatif yang dapat dialami oleh remaja seperti kecanduan teknologi yang mampu menimbulkan kecemasan jika tidak memegang *telephone* genggam. Hal ini disebut dengan istilah *no mobile phone phobia* atau *nomophobia*. Guru bimbingan dan konseling sebagai sosok profesional perlu mempersiapkan strategi dan inovasi mengenai permasalahan yang dapat terjadi akibat dampak negatif dari perkembangan teknologi. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran dalam memberikan layanan sebagai upaya preventif bagi siswa dalam menghadapi dampak perkembangan teknologi. Oleh karena itu, optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mereduksi *nomophobia* sangat diperlukan

Kata kunci: Perkembangan teknologi, Peran Guru BK, *Nomophobia*.

Abstract

The purpose of writing this article is to describe the optimization of the role of guidance and counseling teacher in reducing nomophobia. Writing method is literary. Data / information is obtained from various literature and is prepared based on the results of studies of the data / information. Rapid technological developments can make life more developed. The use of technology in the form of smartphones not only has a positive influence but also a negative influence on the development of adolescents. Negative influences that can be experienced by adolescents such as addiction to technology that can cause anxiety if not holding a mobile telephone. This is called no mobile phone phobia or nomophobia. Guidance Counseling Teachers as professional figures need to prepare strategies and innovations regarding problems that can occur due to negative impacts of technological developments. Guidance and counseling teachers have a role in providing services as a preventive effort for students in facing the effects of technological developments. Therefore, optimizing the role of guidance and counseling teachers in schools in reducing nomophobia is very necessary

Keywords: Technological developments, Role of Counseling Teachers, Nomophobia

Kemajuan perkembangan teknologi memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupan individu. Dampak tersebut berupa dampak positif maupun negatif. Salah satu dampak positif dari kemajuan perkembangan teknologi mencakup mudahnya terjalin komunikasi melalui *telephone* genggam atau *smartphone*, namun hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif jika kecanduan *smartphone*. Hal ini dikarenakan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan individu, dengan menjamurnya perangkat *smartphone* yang murah. Individu sekarang hidup di zaman seluler di mana perkembangan teknologi berupa *smartphone* dengan cepat diadopsi oleh semua individu di berbagai kalangan, seperti orang dewasa dan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Yildirim

(2014) dalam *Pew Research Center's Mobile Technology Fact Sheet* pada Januari 2014, 90% orang dewasa di Amerika memiliki beberapa jenis ponsel dan 58% orang dewasa Amerika memiliki *smartphone*. Di antara orang dewasa yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18-29 tahun, 74% berusia 30-49, 49% berusia 50-64, dan 19% berusia 65 atau lebih. Oleh karena itu, *smartphone* sangat populer di kalangan orang dewasa dan remaja.

Menurut Kang dan Jung (2014) bahwa melalui *smartphone* individu dapat berkomunikasi, memperoleh informasi dan hiburan. Mereka menyatakan bahwa *smartphone* memungkinkan orang untuk "memenuhi kebutuhan dasar seperti pembelajaran, kemampuan individu, keamanan, dan hubungan manusia yang dikaitkan dengan mobilitas *smartphone*. Namun, hal tersebut juga dapat menyebabkan beberapa masalah terkait penggunaan

smartphone yang dapat menyebabkan *nomophobia*.

Nomophobia dikategorikan sebagai *phobia* spesifik yang artinya *phobia* terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik dalam hal ini dicontohkan adalah *smartphone* (Hardianti, 2016). *Nomophobia* merupakan salah satu perilaku menyimpang di dunia modern, yang menggambarkan tentang ketidaknyamanan dan perasaan tidak dapat lepas dari *smartphone*, komputer, dan berbagai alat virtual yang digunakan pada lingkungannya (King, 2013).

Studi lain yang dilakukan oleh *SecurEnvoy* (dalam Yildirim 2014), sebuah perusahaan keamanan di Inggris, disurvei 1.000 karyawan dan menunjukkan bahwa jumlah orang yang menderita *nomophobia* meningkat dari 53% hingga 66%. Berbeda dengan studi 2008, studi 2012 menemukan bahwa wanita lebih rentan mengalami *nomophobia*, dengan prosentase sebanyak 70% pada wanita dibandingkan dengan prosentase sebanyak 61% pada pria yang mengekspresikan perasaan cemas tentang kehilangan *smartphone* mereka atau tidak dapat menggunakannya. Adanya hubungan antara usia dan *nomophobia*, penelitian menemukan bahwa individu pada usia 18-24 tahun paling rentan mengalami *nomophobia* dengan prosentase sebanyak 77%. Oleh karena itu, remaja memiliki kecenderungan dalam mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian diatas menunjukan bahwa remaja cenderung menjadi *nomophobic*. Berdasarkan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016 pengguna ponsel pada usia 10-24 tahun sebesar 75,5% dan usia 25-34 tahun sebesar 75,8%, serta usia 35-44 tahun sebanyak 54,7%. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah dalam mereduksi *nomophobia* di kalangan remaja adalah mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor.

Konselor atau guru bimbingan dan konseling sebagai tenaga profesional di sekolah memiliki peran dalam membantu mengentaskan masalah siswa serta memandirikan siswa. Sesuai permenmendiknas 27 tahun 2008 menjelaskan tentang konteks tugas konselor yang berada dalam kawasan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan peserta didik dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum. Oleh karena itu, dalam mereduksi *nomophobia* diperlukan adanya dukungan dari berbagai pihak seperti, sekolah, orangtua, dan guru mata pelajaran dalam

membantu guru bimbingan dan konseling mengoptimalkan layanan yang akan diberikan dalam mereduksi *nomophobia*.

Adapun tujuan penulisan artikel ini untuk memberikan gambaran peran bimbingan dan konseling di sekolah serta optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi *nomophobia*. Dengan demikian bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam proses perkembangan peserta didik, sehingga perlu adanya optimalisasi layanan yang didukung oleh stakeholder sekolah.

METODE

Metode penulisan bersifat literatur. Data/informasi di dapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari data/informasi. Literatur yang digunakan mencakup buku, makalah, seminar prosiding, jurnal ilmiah edisi cetak maupun online. Data yang terkumpul diseleksi dan diurutkan sesuai dengan topik kajian penulis. Kemudian dilakukan penyusunan karya tulis berdasarkan data yang telah dipersiapkan secara sistematis. Teknik analisis bersifat deskriptif argumentatif. Penulisan dilakukan dengan menyesuaikan antara data/informasi dengan data/informasi lain sesuai dengan topik yang dikaji.

PEMBAHASAN

Nomophobia

Menurut Pradabdari dkk (2017) *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan perasaan ketergantungan kepada ponsel dan mengakibatkan ketakutan berlebihan bila tidak berada disekitar atau memegang *phone*. Kebiasaan mengecek ponsel terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia*. Sedangkan menurut King dkk (2013) *nomophobia* mengacu pada perilaku menyimpang di dunia modern, dan memiliki perasaan tidak nyaman dan tidak dapat lepas dari ponsel atau alat komunikasi virtual lainnya.

International Business Times (dalam Adawi dkk, 2018) *nomophobia* tampaknya lebih menekankan perasaan cemas yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak dapat diaksesnya ponsel. *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* adalah kecemasan yang dihadapi banyak orang ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan sinyal dari menara seluler, kehabisan baterai, lupa membawa ponsel atau tidak menerima panggilan, teks atau

pemberitahuan email untuk jangka waktu tertentu. *Nomophobia* dapat diartikan sebagai ketakutan psikologis akan kehilangan kontak seluler atau ponsel. Berdasarkan pendapat di atas maka, *nomophobia* merupakan kecemasan yang berlebihan ketika jauh dari ponsel.

Adapun aspek dari *nomophobia* mencakup a) tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*) yaitu adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain dan atau tidak dapat menggunakan pelayanan disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi, b) kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*) yaitu adanya perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosialnya terkhusus di media sosial, c) tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), yaitu menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*, d) menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*) yaitu mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* (Yildirim, 2014). Adapun faktor yang menyebabkan *nomophobia* adalah faktor genetik, faktor sosial lingkungan, faktor perilaku serta faktor kognitif dan emosional (Nevid, 2015).

Ciri-ciri dan karakteristik individu yang mengidap *nomophobia* (Azizah, 2018) yaitu: 1) menghabiskan waktu menggunakan *telephone* genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*, 2) merasa cemas dan gugup ketika *telephone* genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya dan merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan seluler serta saat baterai lemah, 3) selalu meliat dan mengecek layar *telephone* genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, 4) tidak mematikan *telephone* genggam dan selalu sedia 24 jam, 5) kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan ponsel, 6) biaya yang dikeluarkan untuk *telephone* genggam cukup besar.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mereduksi Nomophobia

Guru bimbingan dan konseling sebagai pendidik yang memberikan bantuan dan pengentasan masalah kepada peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan secara individual maupun kelompok. Proses pemberian

bantuan di lakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang berkompeten. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi *nomophobia* dapat dilakukan upaya pemberian layanan konseling secara individual hingga terbentuknya perubahan perilaku yang diharapkan. Hal tersebut sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling sebagai fungsi kuratif yaitu, pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik sebagai upaya penyembuhan. Individu yang *nomophobia* perlu mendapatkan pemberian bantuan layanan konseling sebagai upaya penyembuhan, serta individu yang terindikasi memiliki ciri-ciri *nomophobia* perlu memperoleh layanan konseling sebagai upaya preventif.

Optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi *nomophobia* dapat dilakukan layanan bimbingan klasikal sebagai upaya preventif dan informasi bahaya penggunaan *smartphone*. Serta layanan bimbingan kelompok dapat diberikan untuk peserta didik yang terindikasi memiliki ciri-ciri sebagai *nomophobic*, dan layanan bimbingan dan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling seperti behavioristik untuk mereduksi *nomophobia*. konseling behavior dapat mereduksi *nomophobia* karena mampu mengontrol perubahan tingkah laku sesuai harapan dan tujuan konseling. Berdasarkan hasil penelitian Azizah (2018) teknik desentisasi dalam konseling behavior dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa SMA, sehingga teknik konseling behavior telah teruji efektif dalam mereduksi *nomophobia*. Oleh karena itu, optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mereduksi *nomophobia* sangat diperlukan.

PENUTUP

Simpulan

Nomophobia dikategorikan sebagai phobia spesifik yang artinya *phobia* terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik dalam hal ini dicontohkan adalah *smartphone*. *Nomophobia* merupakan salah satu perilaku menyimpang di dunia modern, yang menggambarkan tentang ketidaknyamanan dan perasaan tidak dapat lepas dari ponsel. *Nomophobia* cenderung dialami oleh para remaja. Adapun peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi *nomophobia* dapat dilakukan upaya pemberian layanan konseling secara individual hingga terbentuknya perubahan perilaku yang diharapkan sebagai upaya kuratif yang dilakukan oleh guru

bimbingan dan konseling.

Saran

1. Remaja

Berdasarkan fenomena *nomophobia* yang dialami oleh remaja sebagai dampak negatif dari perkembangan kemajuan teknologi maka sebaiknya remaja bijak dalam menggunakan *smartphone* serta bagi remaja yang terindikasi sebagai *nomophobic* diharapkan meminimalisir penggunaan *smartphone* sehingga remaja mampu mereduksi *nomophobia*.

2. Guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling secara optimal di sekolah sebagai upaya preventif maupun kuratif bagi siswa dalam mereduksi *nomophobia*, serta adanya peningkatan kualitas kompetensi konselor untuk menghadapi tantangan global dalam kemajuan teknologi yang mampu menimbulkan *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawi, Mohammad dkk. 2018. Translation and Validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian Language: Exploratory Factor Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* ;6 (1):e24) p.1-9
- APJJI. 2016. Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2016. Diakses dari <http://isparmo.web.id/2016/11/21/data-statistik-pengguna-internet-indonesia-2016/>
<https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Azizah, Farisca. 2018. Keefektifan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Tulungagung. *Tesis tidak diterbitkan*. Pascasarjana: Universitas Negeri Malang
- Hardianti, F. 2016. Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP Vol.3 No.2: 1-14*
- Kang, S., dan Jung, J. 2014. Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- King, Anna Lucia S. 2013. Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computer in human behaviour*, 29(1), 140-144. Diakses pada tanggal 25 Februari 2019 melalui www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20299865
- Nevid, J,F. 2015. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Prabandari, Rudiana Marlia dkk. 2017. Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* Vol. 1 No.1 (Mei 2017) Online ISSN 2580-216X
- Yildirim, Caglar. 2014. Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. Iowa State University. *Graduate Theses and Dissertations Paper 14005*. Diakses dari