

# HASIL CEK\_C.1

*by C. 1*

---

**Submission date:** 25-Jan-2022 10:12AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1747566533

**File name:** C.1.pdf (132.01K)

**Word count:** 2239

**Character count:** 14848

## KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI SEBAGAI ALTERNATIF MODEL KONSELING UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA DI ERA COVID 19

### Rahayu Nawangsari

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan  
rahayu1600001015@webmail.uad.ac.id

### Wahyu Nanda Eka Saputra

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan  
wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

### Dody Hartanto

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan  
dody.hartanto@bk.uad.ac.id

### Ariadi Nugraha

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan  
ariadi.nugraha@bk.uad.ac.id

### Abstrak

Berbagai permasalahan di era Covid 19 salah satunya adalah nomophobia. Nomophobia merupakan ketergantungan terhadap *smartphone* dimana individu akan merasa cemas dan gelisah ketika *smartphone* mereka kehabisan batre, tidak ada sinyal, kehabisan pulsa atau tidak memegang *smartphone* sama sekali. Masalah ini mengkhawatirkan, maka diperlukan upaya untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan remaja pada masa pandemi ini. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi *nomophobia* adalah melalui layanan konseling individu yang menggunakan pendekatan SFBC. Model pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* berfokus pada kelebihan daripada kelemahan, dengan mempersingkat waktu, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapaian tujuan. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ini individu mampu memiliki kompetensi dan berpotensi agar menjadi individu yang berkembang secara positif. SFBC merupakan strategi yang digunakan konseli untuk mengartikulasi dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah klien.

**Kata Kunci:** konseling individu, pendekatan sfbc, nomophobia

### PENDAHULUAN

Masyarakat modern saat ini hampir tidak mungkin tidak terkena paparan media apalagi dimasa pandemic ini. Media dengan segala kontennya hadir menjadi bagian hidup manusia. Seiring dengan perkembangan jaman, kehadiran media makin beragam dan berkembang. Muncul dan berkembangnya internet membawa cara komunikasi baru di masyarakat. Media sosial hadir dan merubah paradigma berkomunikasi di masyarakat saat ini. Komunikasi tidak terbatas jarak, waktu, dan ruang. Bisa terjadi dimana saja, kapan saja, tanpa harus tatap muka. Bahkan media sosial mampu meniadakan status sosial, yang sering kali sebagai penghambat komunikasi. Dengan hadirnya berbagai aplikasi seperti Whatsapp, Twitter, Facebook,

Google+ dan sejenisnya, orang-orang tanpa harus bertemu, bisa saling berinteraksi. Jarak tak lagi menjadi masalah dalam berkomunikasi. Lama waktu terakhir bertemu pun juga tak lagi menjadi masalah. Teman yang telah 20 tahun tak bertemu pun bisa saling menemukan dan menjalin komunikasi lagi (Watie, 2016).

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 sedang bertemu dengan seseorang lalu menyapa, ketika sedang memimpin rapat diskusi juga berkomunikasi, jadi tidak dipungkiri komunikasi itu sangat penting. 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 <sup>1</sup> pintar (Smartphone). Fungsi smartphone tidak hanya untuk sekedar telepon atau saling ber<sup>1</sup> kirim pesan singkat, smartphone memberikan fitur/aplikasi yang dinikmati sebagai media, hiburan, kesehatan, ekonomi dan sosial. Akan tetapi 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 individu. Kondisi penggunaan smartphone yang berlebihan dan kompulsivitas mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut nomophobia (Yildirim & Correia, 2015).

Ketergantungan remaja terhadap mobile phone disebut dengan no-mobile phone phobia (nomophobia) merupakan ketakutan dan kecemasan akibat dari perkembangan teknologi. Nomophobia yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya (Yildirim & Correia, 2015). Tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan smartphone dan tidak diimbangi dengan control diri yang baik akan menyebabkan ketergantungan dan berbagai dampak bagi penggunanya. Ketika siswa berada di dalam kelas. Mereka cenderung mengandalkan smartphone yang mereka punya untuk mengerjakan tugas, apalagi jika guru memberikan tugas kepada siswa dan memberikan izin untuk mencari rujukan atau informasi dari internet.

Pada saat pandemi seperti ini individu hampir setiap saat menggunakan smartphone dimulai dari bangun tidur, smartphone harus selalu ada disamping tidurnya, hampir setiap saat mengecek smartphone, bahkan ketika hendak tidur hal wajib yang disentuh adalah smartphone. Karena sekolah meliburkan peserta didiknya, guru memberikan tugas secara online, jadi mau tidak mau mereka

harus bergelut dengan teknologi salah satunya adalah smartphone, untuk mencari sumber referensi, bertanya kepada teman atau untuk mengirimkan tugas-tugas mereka.

Pada masa pandemic seperti ini tidak jarang dari mereka merasa bosan berlama-lama dirumah, kebingungan harus melakukan apa, bahkan ada yang merasa frustrasi, kesepian, sedih marah dan takut. Disini peran keluarga khususnya orang tua sangat penting, kita harus membangun kedekatan orang tua dengan anak supaya anak percaya kepada kita dan mau berbagi cerita, tidak hanya bercerita melalui media sosial melalui story yang dibuat melalui whatsapp, instagram bahkan ocehan-ocehan di twitter, peran orang tua dalam pengasuhan (parenting role) sangat dibutuhkan, memberikan rasa aman dan nyaman, rasa saling percaya satu sama lain.

Tingkat nomophobia di kalangan remaja pada siswa SMK di Yogyakarta menunjukkan tingkat nomofobia pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5% (Muyana & Widyastuti, 2017). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 73% siswa adalah nomofobik. 21% dari nomofobik mengalami kecemasan. 83% siswa mengalami serangan panik ketika ponsel mereka salah tempat. Sakit kepala dan kelesuan adalah efek samping paling umum yang dialami oleh 61% siswa (Sharma dkk., 2015)<sup>2</sup>

Fenomena nomophobia yang dilakukan siswa di sekolah terbukti dari penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan siswa SMA N 1 Bambanglipuro. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 siswa secara random, diperoleh data bahwa 9 dari 10 bahwa siswa mengalami nomophobia seperti selalu mengecek smartphone setiap saat, smartphone-nya selalu dibawa kemanapun mereka pergi dan terkoneksi dengan layanan data internet, khawatir jika kehilangan sinyal atau tidak ada jaringan, merasa cemas jika smartphone kehabisan baterai tetapi tidak membawa charger, segera mengisi daya baterai walaupun smartphone-nya belum lowbatt. Tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam menggunakan smartphone akan menyebabkan ketergantungan bagi penggunanya.

1 Nomophobia mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita nomophobia melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi (Pavithra dkk., 2015). Nomophobia memiliki karakteristik 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 mobile phone 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 mobile phone di tempat tidur, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui mobile phone (Pavithra dkk., 2015).

Nomophobia memiliki banyak ciri, namun ciri utama setiap gangguan bahwa ponsel pintar adalah sumber kelegaan dan kenyamanan (Harkin, 2003). Individu dalam menyikapi smartphone harus bijak. Seharusnya siswa memanfaatkan smartphone sesuai dengan tugas pokok siswa yaitu digunakan untuk hal-hal positif dalam pembelajaran. Selama ini di sekolah kurang ditegakannya aturan mengenai penggunaan smartphone, guru bimbingan dan konseling kurang memberikan layanan supaya siswa jera dalam menggunakan gadget di sekolah. Masalah ini mengkhawatirkan, maka dari itu diperlukan suatu upaya untuk menurunkan kecenderungan nomophobia di kalangan remaja. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nomophobia adalah melalui layanan konseling individu yang menggunakan pendekatan SFBC.

Model pendekatan Solution-Focused Brief Counseling berfokus pada kelebihan daripada 3 lemahannya, dengan mempersingkat waktu penekanan konseling pada solusi, dan ketercapaian tujuan (Nugroho dkk., 2018). Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ini bahwa siswa mampu memiliki kompetensi dan berpotensi agar menjadi individu yang berkebang secara positif. Konseling berfokus pada solusi didasarkan kepada serangkaian strategi yang didesain untuk memungkinkan para konseli mengartikulasi dan bertindak berdasarkan

cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan literature review yang merupakan penelitian yang mengkaji pengetahuan gagasan atau temuan dari berbagai teori. Sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif yakni penguraian secara teratur kemudian di jelaskan kembali agar mempermudah pemahaman dengan baik. Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang merupakan data yang diperoleh bukan pengamatan langsung. Akan tetapi data berasal dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu.

Hasil penelitian dilakukan oleh Nina Fitriani dan RA Murti Kusuma pada tahun 2019 dengan judul "Perbandingan tingkat nomophobia mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin". Hasil penelitian dapat disimpulkan populasi studi 200 siswa terdiri dari 47,5% wanita dan 52,5% pria. Mayoritas (74%) dari siswa menghabiskan 300-500 rupee per bulan untuk mengisi ulang ponsel. Sekitar 23% siswa merasa mereka kehilangan konsentrasi dan menjadi stres ketika mereka tidak memiliki ponsel mereka sekitar, 79 (39,5%) siswa Nomophobia di penelitian ini dan 27% lainnya berisiko mengembangkan Nomophobia (Fitriyani dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana pada tahun 2018 dengan judul "Potret Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) di Kalangan Remaja". Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat nomophobia pada kategori tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5% (Muyana & Widyastuti, 2017).

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Neelima Sharma, Pooja, dan Wavare pada tahun 2015 dengan judul "Rising Concern of nomophobia amongst Indian medical students". Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 73% siswa adalah nomophobia. 21% dari nomophobia mengalami kecemasan, 83% siswa mengalami serangan panik. Sakit kepala dan kelesuan merupakan efek samping paling umum yang dialami oleh 61% siswa (Sharma dkk., 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan berfokus solusi, klien sebagai pribadi yang kompeten dan mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya dan di bantu oleh konselor, pendekatan ini memfokuskan masa depan dan mengarah pada tujuan. Pendekatan konseling ringkas berfokus solusi terdapat macam teknik yang dapat digunakan dalam konseling ringkas berfokus solusi diantaranya pra sesi, *exception question*, *miracle question*, *scaling question* dan umpan balik (Corey, 2015).

Berbagai permasalahan dalam pelaksanaan layanan konseling sekolah apalagi dalam masa pandemic ini salah satunya adalah nomophobia. Nomophobia merupakan ketergantungan individu terhadap *smartphone* dimana individu akan merasa cemas dan gelisah ketika *smartphone* mereka kehabisan batre, tidak ada sinyal, kehabisan pulsa atau tidak memegang *smartphone* sama sekali. Beberapa aspek nomophobia diantaranya yaitu: a) tidak bisa komunikasi (*Not being able to communicate*), b) Kehilangan Koneksi (*Losing Connectedness*), c) Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Acces Information*), d) Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*) (Yildirim & Correia, 2015).

Masalah ini mengkhawatirkan, diperlukan upaya untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada masa pandemic . Upaya yang dilakukan untuk mengurangi *nomophobia* adalah melalui layanan konseling individu yang menggunakan pendekatan SFBC. Model pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* sesuai untuk diterapkan pada seting sekolah, karena pada pendekatan berfokus pada kelebihan daripada kelemahannya, dengan waktu yang panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketepatan tujuan.

Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ini bahwa individu mampu memiliki kompetensi dan berpotensi agar menjadi individu yang berkebang secara positif. Konseling berfokus pada solusi didasarkan kepada serangkain strategi yang didesain untuk memungkinkan para konseli mengartikulasi dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka

## PENUTUP

### Simpulan

Nomophobia merupakan ketergantungan terhadap *smartphone* dimana individu akan merasa cemas dan gelisah ketika *smartphone* mereka kehabisan batre, tidak ada sinyal, kehabisan pulsa atau tidak memegang *smartphone* sama sekali. Masalah ini tentu mengkhawatirkan, maka dari itu diperlukan suatu upaya untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan remaja Upaya yang dilakukan untuk mengurangi *nomophobia* adalah melalui layanan konseling individu yang menggunakan pendekatan SFBC. Model pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* sesuai untuk diterapkan pada seting sekolah, karena pada pendekatan ini berfokus pada kelebihan daripada kelemahannya, dengan waktu yang tidak terlalu panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapain tujuan.

### Saran

SFBC merupakan pendakatan yang yang sangat cocok digunakan untuk individu yang mengalami *nomophobia*, karena pendekatan ini berfokus pada kelebihan daripada kelemahannya, dengan waktu yang tidak terlalu panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapain tujuan .

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2012). Student Manual for Corey s Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 9th 9th Edition. *New Used Rental Textbooks*, 272(1). <http://bookprice.uk/New-Used-Rental-Textbooks/23411-Student-Manual-for-Corey-s-Theory-and-Practice-of-Counseling-and-Psychotherapy-9th-9th-Edition.html>
- Corey, G. (2015). Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy. Nelson Education.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11.
- Harkin, J. (2003). *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*. Demos.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*. 8.

- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- 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.
- Sharma, N., Sharma, P. C., Sharma, N. R., & Wavare, R. R. (2015). *Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students*. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- 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>
- 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>

# HASIL CEK\_C.1

---

## ORIGINALITY REPORT

---

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1

[ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id](http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id)

Internet Source

8%

---

2

[download.garuda.ristekdikti.go.id](http://download.garuda.ristekdikti.go.id)

Internet Source

5%

---

3

Submitted to Great Oak High School

Student Paper

5%

---

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 5%

Exclude bibliography  On