

PANDUAN

MEDIA

EXPLODING BOX

TENTANG NOMOPHOBIA

oleh :

Salma Nabila Maghfira
Dian Ari Widyastuti



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr., wb.

Alhamdulillahirobbilalaamiin, puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, rahmat, sehat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan panduan media exploding box tentang nomophobia. Panduan ini dapat digunakan sebagai pegangan/panduan bagi mahasiswa dalam matakuliah praktikum bimbingan kelompok. Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan panduan ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam segi materi yang disajikan sehingga penulis sangat mengharapkan saran dan masukan untuk perbaikan.

Yogyakarta, Januari 2022

Tim Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN	1
A. Sasaran Pengguna.....	1
B. Instrumen Pengumpul Data.....	1
PROSEDUR PENGGUNAAN MEDIA <i>EXPLODING BOX</i>	4
A. Prosedur Penggunaan Media <i>Exploding box</i> secara umum	4
B. Prosedur Penggunaan Media <i>Exploding Box</i> Per-Sesi.....	5
MATERI DALAM MEDIA <i>EXPLODING BOX</i>	9
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN 1 Skala <i>Nomophobia</i>	16
LAMPIRAN 2 Materi <i>Nomophobia</i>	17
A. Pengertian <i>Nomophobia</i>	17
B. Indikator <i>Nomophobia</i>	18
C. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	19
D. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	20
E. Dampak <i>Nomophobia</i>	21
Lampiran 3 RPL Bimbingan Kelompok.....	23
PROFIL PENYUSUN	28



PENDAHULUAN

Media *Exploding box* tentang *nomophobia* merupakan bentuk media untuk menunjang layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada peserta didik dengan tujuan memberikan informasi dan pencegahan terhadap perilaku *nomophobia*. Media *exploding box* yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok ini beralasan agar peserta didik mampu memahami dengan mudah materi *nomophobia* dengan media yang menarik yang dikembangkan oleh peneliti. Media ini diharapkan dapat membantu siswa memahami dan mencegah perilaku *nomophobia* dalam kehidupan sehari-hari.

A. Sasaran Pengguna

1. Buku Panduan

Buku Panduan ini dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai panduan pelaksanaan dan pemberian materi tentang *nomophobia* dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan media *exploding box*.

2. Media *Exploding box*

Media *exploding box* tentang *nomophobia* ini dapat digunakan oleh peserta didik kelas IX SMP dalam layanan bimbingan kelompok yang dipandu oleh guru bimbingan dan konseling.

B. Instrumen Pengumpul Data

Nomophobia pada peserta didik di jenjang SMP dapat diukur menggunakan skala *nomophobia*. Skala *nomophobia* yang peneliti gunakan memuat 20 pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini (dapat



dilihat pada lampiran) diadaptasi dari Hitmadita (2019) . Skala *nomophobia* ini digunakan untuk mengetahui dan mengukur tingkat *nomophobia* pada peserta didik yang selanjutnya dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.



PROSEDUR PENGGUNAAN MEDIA *EXPLODING BOX*

Media *Exploding box* tentang *Nomophobia* ini dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam layanan bimbingan kelompok. Layanan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Media *exploding box* tentang *nomophobia* ini dapat digunakan dalam 5 kali pertemuan, berikut langkah penggunaan media *exploding box* :

A. Prosedur Penggunaan Media *Exploding box* secara umum :

1. Bentuk anggota kelompok dengan jumlah 4 – 12 peserta didik
2. Peserta didik dibagi kembali menjadi 4 kelompok kecil
3. Siapkan *Exploding box* tentang *Nomophobia*
4. Buka tutup *Exploding box*
5. Buka kotak kecil pada layer 1 di bagian tengah
6. Kartu di dalam kotak diambil, dibagikan dan dibaca satu per satu kepada setiap kelompok, kotak tengah digunakan pada pertemuan pertama sebagai pengantar materi.
7. Jelaskan materi dimulai dari layer yang paling bawah (layer 1), dalam kotak kecil sudah disiapkan pita untuk mengikat layer yang tidak digunakan pada saat menjelaskan, setiap layer berisi tentang indikator *nomophobia* yang dijelaskan satu layer setiap pertemuan.
8. Setiap akhir pertemuan, buka kotak pada sisi 4 untuk mengisi *worksheet*.
9. Setiap sisi ditegakkan ke atas untuk menutup *exploding box* setelah selesai digunakan.

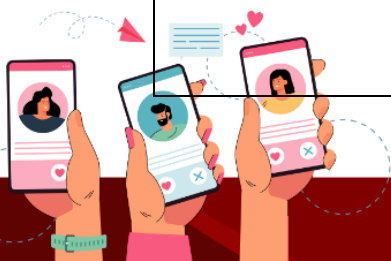


B. Prosedur Penggunaan Media *Exploding Box* Per-Sesi

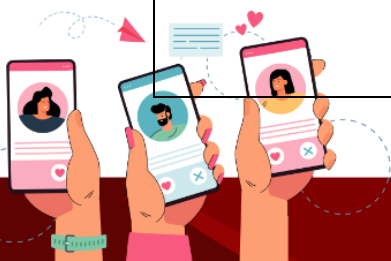
SESI	KEGIATAN
Sesi 1	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK mengucapkan Salam b. Guru BK menanyakan kabar dan berdoa bersama sebelum memulai kegiatan c. Guru BK mengucapkan terimakasih/ memberi apresiasi kepada peserta didik atas ketersediaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan tujuan bimbingan kelompok e. Guru BK menyampaikan materi yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok f. Guru BK menyiapkan <i>exploding box</i> g. Guru BK memulai kegiatan dengan membuka kotak <i>exploding box</i> pertama terkait definisi <i>nomophobia</i> (pada kotak tengah di <i>exploding box</i>) h. Guru BK menjelaskan materi yang dimuat dalam kotak tengah yang mencakup materi tentang definisi, ciri-ciri, faktor dan dampak <i>nomophobia</i>. i. Guru BK selesai menjelaskan j. Guru BK membagi kelompok kecil sebanyak 2-3 orang per-kelompok kecil. Kelompok kecil ini akan mempresentasikan dan mendiskusikan indikator <i>nomophobia</i> k. Guru bk melakukan pembagian materi kepada siswa masing-masing kelompok kecil mendapat bagian menjelaskan 1 layer (satu indikator) media <i>exploding box</i>. l. Guru BK meminta siswa untuk mempersiapkan materi yang akan di bahas di pertemuan berikutnya. m. Guru BK memastikan kembali peserta didik memahami apa yang disampaikan. n. Guru BK menutup media <i>exploding box</i> o. Guru BK merencanakan pertemuan berikutnya p. Guru BK menutup kegiatan.
Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK memberikan salam b. Guru BK menawarkan peserta didik untuk memberikan salam c. Guru BK menanyakan kegiatan peserta didik d. Guru BK menyiapkan <i>Exploding box</i> e. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik yang akan menjelaskan layer 1 <i>exploding box</i>



	<ul style="list-style-type: none"> f. Guru BK meminta untuk kelompok yang mendapat layer 1 menjelaskan bagiannya. g. Peserta didik menjelaskan bagiannya pada layer 1 h. Guru BK memberikan apresiasi kepada peserta didik atas presentasinya. i. Guru BK merangkul materi yang telah disampaikan j. Guru BK menanyakan kembali terkait materi yang telah disampaikan oleh teman sebayanya. k. Guru BK meminta peserta didik mengambil kartu di dalam <i>exploding box</i> pada layer 1 di sisi 3. l. Guru BK meminta peserta didik untuk mensimulasikan/menjawab pertanyaan sesuai dengan isi kartu m. Guru BK meminta peserta didik untuk mengambil lembar <i>worksheet</i> pada layer 1 sisi 4 n. Peserta didik mengisi dan mengumpulkan lembar <i>workhseet</i> a. Guru BK menutup <i>Exploding box</i> p. Guru BK dan peserta didik merencanakan pertemuan berikutnya q. Guru BK menutup kegiatan
<p>Sesi 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK memberi salam b. Guru BK mengapresiasi ketersediaan siswa melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok c. Guru Bk menawarkan peserta didik untuk memimpin doa d. Guru BK menanyakan kegiatan peserta didik dan menanyakan kabar siswa e. Guru BK menyiapkan media <i>exploding box</i> f. Guru BK memulai kegiatan dan mempersilahkan kelompok layer 2 untuk menjelaskan bagiannya g. Peserta didik kelompok layer 2 menjelaskan bagiannya h. Peserta didik selesai menjelaskan i. Guru BK mengapresiasi peserta didik yang telah menyampaikan materi layer 2 j. Guru BK merangkul materi yang telah disampaikan oleh kelompok layer 2 k. Guru BK menanyakan kembali kepada peserta didik jika ada yang belum mengerti l. Guru BK membagikan kartu yang terletak di sisi 3 layer 2 <i>exploding box</i>. m. Guru BK membagikan lembar <i>worksheet</i> pada sisi 4 n. Guru BK menutup media <i>exploding box</i>



	<ul style="list-style-type: none"> o. Guru BK melakukan evaluasi dan merencanakan pertemuan selanjutnya p. Guru BK menutup kegiatan dan memberi salam penutup
Sesi 4	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru Bk memberi salam b. Guru BK menanyakan kabar peserta didik c. Guru BK menawarkan peserta didik untuk memimpin doa d. Guru BK mengapresiasi peserta didik atas ketersediaannya melanjutkan kegiatan e. Guru BK menyiapkan media <i>exploding box</i> f. Guru BK memulai kegiatan dan mempersilahkan peserta didik kelompok layer 3 menyampaikan bagiannya g. Peserta didik kelompok layer 3 menjelaskan bagiannya h. Guru Bk mengapresiasi peserta didik yang telah menyampaikan materi layer 3 i. Guru BK merangkum materi yang telah disampaikan j. Guru BK menawarkan untuk peserta didik yang belum paham boleh bertanya k. Guru Bk membagikan kartu yang terletak di layer 3 sisi 3 pada <i>exploding box</i> l. Guru BK membagikan lembar <i>worksheet</i> pada sisi 4 m. Peserta didik mengisi <i>worksheet</i> n. Guru BK menutup media <i>exploding box</i> o. Guru Bk mengevaluasi dan merencanakan pertemuan berikutnya p. Guru Bk menutup kegiatan
Sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK membuka kegiatan dengan salam b. Guru BK menanyakan kabar peserta didik c. Guru BK menanyakan kabar peserta didik d. Guru BK mengapresiasi peserta didik atas ketersediaannya melanjutkan pertemuan bimbingan kelompok sampai ke pertemuan terakhir e. Guru Bk memimpin doa f. Guru BK menyiapkan <i>exploding box</i> g. Guru Bk mempersilahkan kelompok sisi 4 untuk menjelaskan bagiannya h. Peserta didik kelompok layer 4 menjelaskan materi bagiannya i. Guru BK mengapresiasi kelompok layer 4 j. Guru BK merangkum materi yang telah disampaikan oleh kelompok layer 4



	<ul style="list-style-type: none">k. Guru BK menanyakan kembali peserta didik jika ada yang belum paham diperbolehkan untuk bertanyal. Guru BK membagikan kartu pada layer terakhir sisi 3 di <i>exploding box</i> kepada peserta didikm. Guru BK membagikan lembar <i>worksheet</i> pada sisi 4 kepada peserta didikn. Peserta didik mengisi dan mengumpulkan lembar <i>worksheet</i>o. Guru BK menutup media <i>Exploding box</i>p. Guru BK mengucapkan terimakasih atas partisipasi kegiatan bimbingan kelompok dari awal sampai akhirq. Guru BK menanyakan kesan dan pesan peserta didik selama kegiatan bimbingan kelompokr. Guru BK menyampaikan harapan untuk peserta didiks. Guru BK menutup kegiatan.
--	--



MATERI DALAM MEDIA *EXPLODING BOX*

1. Layer 1 Kotak Tengah

Layer 1 di kotak tengah memuat kotak kubus yang beridiri tegak berjudul “*Open Me*” berisi kartu-kartu materi sebagai berikut :

a. Pengertian *Nomophobia*

“Kamu tahu tidak *nomophobia* itu apa? *Nomophobia* itu singkatan dari *No-mobilephone-phobia*. *Nomophobia* itu adalah istilah buat orang yang udah gak bisa lepas dari *Smartphone* nya, rasa takut kalau tidak ada *smartphone*. Kalau kamu gak bisa tanpa *smartphone* kemanapun, merasa gelisah kalau *smartphone* kamu habis baterai, selalu mainin *smartphone* seharian, hati-hati itu bisa jadi gejala *nomophobia*, lho!

b. Ciri-Ciri *Nomophobia*

- 1) Charger selalu dibawa kemanapun
- 2) Merasa cemas kalau *smartphone* ketinggalan atau mati
- 3) *Smartphone* gak pernah dimatiin
- 4) Lebih enak chat daripada ngobrol langsung
- 5) Merk dan tipe *smartphone* harus terbaru

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

- 1) Extraversi
- 2) Neurotitisme
- 3) Harga Diri
- 4) Jenis Kelamin
- 5) Usia



d. Dampak *Nomophobia*

- 1) Radiasi *Smartphone*
- 2) Terkena Virus atau Kuman
- 3) Pola tidur tidak teratur
- 4) Obesitas
- 5) Masalah Pendengaran
- 6) Sikap individualis
- 7) Sulit Fokus Pelajaran
- 8) Bahaya Pornografi

2. Layer 1 sisi 1

Layer 1 di sisi 1 memuat materi tentang indikator *nomophobia*. Isi dari sisi 1 pada layer 1 adalah sebagai berikut :

“Tidak Bisa Berkomunikasi. Kalau kamu merasa cemas karena tidak bisa terima chat atau panggilan dari orang lain karena kamu tidak membawa *smartphone* atau kamu kehabisan baterai *smartphone*, itu adalah salah satu indikator *nomophobia* lho..”

3. Layer 1 sisi 2

Layer 1 di sisi 2 memuat materi tentang contoh indikator *nomophobia* tidak bisa berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Isi dari sisi 2 pada layer 1 adalah sebagai berikut :

- a. “Gak bisa chat nih sama Ibu/Bapak”
- b. “Aduh gimana ya gak bisa chat/telepon sama teman dekat”
- c. “yaah, *smartphone*ku mati, ga bisa ngapa-ngapain”
- d. “yaampun!! lupa bawa *smartphone*, nanti aku gimana ya gabisa ngobrol sama yang lain”



4. Layer 1 sisi 3

Layer 1 sisi 3 memuat kartu *ice breaking*, kartu simulasi dan kartu pertanyaan terkait materi *nomophobia*.

5. Layer 1 sisi 4

Layer 1 sisi 4 memuat lembar *worksheet* evaluasi hasil untuk peserta didik.

6. Layer 2 sisi 1

Layer 2 di sisi 1 memuat materi tentang indikator *nomophobia*. Isi dari sisi 1 pada layer 2 adalah sebagai berikut :

“Kehilangan Koneksi. Keadaan dimana merasa gak bisa nyambung sama orang lain, khususnya di media sosial. Contoh dari indikator kehilangan koneksi ini perasaan yang tiba-tiba gak bisa mainin instagram, *whatsapp*, tiktok dan media sosial lainnya. Perasaan kehilangan koneksi ini membuat kamu cemas karena kamu merasa tidak bisa terhubung dengan orang-orang di sekitar kamu.

7. Layer 2 sisi 2

Layer 2 sisi 2 berisi tentang contoh indikator *nomophobia* kehilangan koneksi dalam kehidupan sehari-hari.

- a. “ *Smartphone*ku mati, jadi gabisa buka instagram nanti kalau ada DM ga bisa langsung bales”
- b. “Ih jaringannya error nih gimana sih, kan jadi ga bisa buka whastapp, lagi asik chat sama temen padahal”
- c. “kuotanya abis, ga bisa ngapa-ngapain deh”
- d. “ih kan lupa *smartphonenya* ketinggalan, nanti kalau ada yang nyariin aku gimana dong”



e. “Banyak orang disekitarku tapi males ah buat ngobrol, mending main *smartphone* aja”

f. “aku harus mainin *smartphone* biar ga harus basa-basi sama orang lain”

8. Layer 2 sisi 3

Layer 2 sisi 3 memuat kartu *ice breaking*, kartu simulasi dan kartu pertanyaan terkait materi *nomophobia*.

9. Layer 2 sisi 4

Layer 2 sisi 4 memuat lembar *worksheet* evaluasi hasil untuk peserta didik.

10. Layer 3 sisi 1

Layer 3 di sisi 1 memuat materi tentang indikator *nomophobia*. Isi dari sisi 1 pada layer 3 adalah sebagai berikut :

“ Tidak Bisa Mengakses Informasi”. Merasa *smartphone* adalah satu-satunya alat yang bisa ngasih kamu informasi termasuk ke dalam indikator yang satu ini, yaitu tidak bisa mengakses informasi. Jika kamu tidak membawa *smartphone*, maka kamu merasa kamu akan ketinggalan informasi atau berita viral.

11. Layer 3 sisi 2

Layer 3 sisi 2 berisi tentang contoh indikator *nomophobia* tidak bisa mengakses informasi dalam kehidupan sehari-hari.

a. “kok jaringannya gangguan sih, jadi gabisa searching google nih buat cari jawaban”

b. “baterai *smartphone*ku mau habis, harus langsung di *charger* nih nanti gabisa liat story whatsapp orang-orang”

c. “aduh habis kuota nih, gabisa dibiarin nanti bisa ketinggalan berita viral”

d. “*Smartphone*ku rusak, jadi ga tau ada tugas apa hari ini”



12. Layer 3 sisi 3

Layer 3 sisi 3 memuat kartu *ice breaking*, kartu simulasi dan kartu pertanyaan terkait materi *nomophobia*.

13. Layer 3 sisi 4

Layer 3 sisi 4 memuat lembar *worksheet* evaluasi hasil untuk peserta didik.

14. Layer 4 sisi 1

Layer 4 di sisi 1 memuat materi tentang indikator *nomophobia*. Isi dari sisi 1 pada layer 4 adalah sebagai berikut :

“ Memberikan Kenyamanan. Kalau kamu merasa nyaman karena selalu membawa *smartphone* kemanapun dan kamu merasa tidak nyaman karena kamu tidak membawa *smartphone*, baterai *smartphone* habis, maka itu termasuk lho ke dalam indikator memberikan rasa nyaman. Kamu merasa *smartphone* adalah alat yang akan membantu kamu dalam segala hal.

15. Layer 4 sisi 2

Layer 3 sisi 2 berisi tentang contoh indikator *nomophobia* memberi kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari.

- a. “ Males masak, pesen makan online ah”
- b. “kenapa harus kerja kelompok di sekolah sih? Kan bisa online lewat *smartphone*”
- c. “ aduh mau ke toilet, bawa *smartphone* ah biar gak bosan”
- d. “Ada *smartphone* terbaru tuh, update *smartphone* ah biar lebih canggih lagi”

16. Layer 4 sisi 3

Layer 4 sisi 3 memuat kartu *ice breaking*, kartu simulasi dan kartu pertanyaan terkait materi *nomophobia*.



17. Layer 4 sisi 4

Layer 4 sisi 4 memuat lembar *worksheet* evaluasi hasil untuk peserta didik.



DAFTAR PUSTAKA

- Mayasari, L. (2012). Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita *Nomophobia*. Diunduh pada 7 Oktober 2016 dari Detik Health: <http://health.detik.com/read/2012/09/21/175751/2030251/763/tidak-bisajauh-dari-ponsel-anda-mungkinmenderita-nomophobia>.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. 2014. *Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, No (10), 28-35.
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, No (1), Vol (5).
- Wilantika, C. F. (2017). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstetika Scienta*, 3(2).
- Yildirim, C. 2014. *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.



LAMPIRAN 1 Skala *Nomophobia*

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas jika tidak menggenggam <i>handphone</i>				
2	Saya merasa cemas jika tidak membawa <i>handphone</i> kemanapun				
3	Saya bisa berpergian tidak membawa <i>handphone</i>				
4	Saya bisa tidak membawa <i>handphone</i> saat ke kamar mandi				
5	Saya merasa khawatir saat baterai <i>handphone</i> lemah				
6	Saya merasa cemas jika berpergian ke tempat yang susah sinyal				
7	Saya merasa biasa saja saat jaringan sedang gangguan/ sedang <i>down</i>				
8	Saya tetap merasa nyaman ketika tidak ada kuota/wifi				
9	Saya merasa kesal jika tidak dapat mengakses informasi di internet				
10	Saya merasa kesal jika ketinggalan informasi yang terbaru dari <i>handphone</i>				
11	Saya biasa mencari informasi melalui tv atau koran				
12	Saya merasa biasa saja jika ketinggalan informasi yang terbaru dari <i>handphone</i>				
13	Saya merasa nyaman ketika berkomunikasi melalui <i>handphone</i>				
14	Saya selalu mengecek <i>handphone</i>				
15	Saya tidak memainkan <i>handphone</i> saat berkumpul dengan teman				
16	Saya merasa biasa membiarkan <i>handphone</i> mati saat mengisi daya				
17	Saya memainkan <i>handphone</i> seharian				
18	Saya merasa cemas jika <i>handphone</i> saya mati				
19	Saya bisa sehari tanpa memainkan <i>handphone</i>				
20	Saya merasa biasa saja ketika <i>handphone</i> saya mati				

Berikut tabel penjelasan instrumen pengumpul data :

NO	BENTUK PERNYATAAN	NO	BENTUK PERNYATAAN
1	Favorable	11	Unfavorable
2	Favorable	12	Unfavorable
3	Unfavorable	13	Favorable
4	Unfavorable	14	Favorable
5	Favorable	15	Unfavorable
6	Favorable	16	Unfavorable
7	Unfavorable	17	Favorable
8	Unfavorable	18	Favorable
9	Favorable	19	Unfavorable
10	Favorable	20	Unfavorable



Lembar perhitungan skor skala *nomophobia* :

1. Pernyataan *Favorable*

ALTERNATIF PILIHAN	SKOR
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

2. Pernyataan *Unfavorable*

ALTERNATIF PILIHAN	SKOR
Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Cara menganalisis :

Setelah skala *nomophobia* selesai diisi oleh responden, hitung skor per butir pernyataan sesuai dengan bentuk dan skor pernyataan *favorable* atau *unfavorable*.

Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala *nomophobia* maka berikut hasil kategori *nomophobia* pada siswa SMP :

KATEGORI	RENTANGAN
SANGAT TINGGI	65 - 73
TINGGI	59 - 64
SEDANG	53 - 58
RENDAH	48 - 52
SANGAT RENDAH	33 - 47



LAMPIRAN 2 Materi Nomophobia

A. Pengertian *Nomophobia*

Istilah *Nomophobia* merupakan kependekan dari *no-mobile-phone phobia*. *Nomophobia (no-mobile-phonephobia)* adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu dibawa kemanapun. Penderita *nomophobia* bahkan dapat memeriksa *smartphonanya* hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk dalam hal kehabisan baterai, melewatkan telepon atau sms, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial (Mayasari, 2012).

King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado, & Nardi (2014) mengatakan *nomophobia* adalah kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya. *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli tersebut seseorang dikatakan *nomophobia* jika sudah memiliki rasa candu yang berat terhadap *smartphone*. Individu akan membawa *smartphone* ketika pergi kemanapun dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan seseorang yang tidak bisa jika tidak ada *smartphone* didekatnya, tidak bisa jika kehabisan baterai, puls



atau kuota internet yang mengakibatkan penggunaanya merasa takut dan cemas yang berlebihan.

B. Indikator *Nomophobia*

Yildirim (2014) mengatakan bahwa terdapat empat indikator dalam *nomophobia* diantaranya yaitu:

1) *Not being able to communicate* (tidak bisa berkomunikasi)

Not being able to communicate (tidak bisa berkomunikasi) berkaitan dengan perasaan tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Individu akan kehilangan komunikasi dengan orang lain apabila tidak menggunakan *smartphone* sebagai media untuk berkomunikasi. Selain itu, individu akan merasakan kecemasan jika tidak ada *smartphone* yang dipegang olehnya sehingga individu tersebut tidak bisa menerima panggilan melalui *smartphone* yang dimiliki.

2) *Losing connectedness* (Kehilangan Koneksi)

Losing connectedness (kehilangan koneksi) yang dimaksud yaitu kehilangan konektivitas dimana-mana yang disediakan oleh *smartphone* dan kehilangan konektivitas dengan orang lain (khususnya di media social). *Losing connectedness* atau kehilangan koneksi ini akan terjadi jika individu tersebut berjauhan dengan *smartphonenya*, hal ini terjadi karena individu memiliki pandangan bahwa hubungan konektivitas akan hilang jika tidak ada *smartphone*.

3) *Not being able to access information* (tidak bisa mengakses informasi)

Not being able to access information (tidak bisa mengakses informasi) mencerminkan bahwa individu tidak nyaman kehilangan



akses informasi melalui *smartphone*, tidak dapat mengambil informasi melalui *smartphone* dan mencari informasi melalui *smartphone*. Individu akan benar-benar kehilangan informasi jika dia tidak memegang *smartphone* dan hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut sangat ketergantungan terhadap *smartphone* yang dimilikinya.

4) *Giving Up Convenience* (memberikan kenyamanan)

Giving Up Convenience (memberikan kenyamanan) merupakan perasan nyaman yang diberikan oleh *smartphone* dan mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan ketika memiliki *smartphone*. Adanya kenyamanan yang ditunjukkan oleh individu yaitu dengan menjaga agar *smartphon*enya tetap hidup dan memiliki daya baterai. Selain itu individu dibuat nyaman dengan adanya *smartphone*, individu dapat mengakses segala sesuatu kapanpun dan dimanapun individu itu berada selama ada jaringan internet yang bisa dipakai.

C. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) menyebutkan enam ciri-ciri dan karakteristik orang mengidap *nomophobia* yaitu:

- a) Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- b) Merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c) Selalu melihat dan mengecek layar *smartphone* untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, atau juga disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap *smartphone* bergetar atau berbunyi.



- d) Tidak mematikan *smartphone* dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- e) Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- f) Biaya yang dikeluarkan untuk *smartphone* terbilang besar.

D. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* diantaranya yaitu:

1) *Extraversi*

Extraversi yaitu suatu fenomena sosial dimana *extraversi* ini merupakan kepribadian yang ada pada individu. *Extraversi* ini lebih rentan pada masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan untuk mencari situasi sosial. *Extraversi* juga dapat dipengaruhi oleh teman sebaya.

2) *Neurotisisme*

Merupakan bagaimana individu mampu mengatasi suatu tekanan *stress*, salah satunya yaitu kecemasan. Individu pada *neurotisisme* tinggi lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan.

3) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Self-esteem berkaitan dengan pandangan dan identitas diri. Individu yang memiliki pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap



individu untuk bisa berkomunikasi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* berlebihan.

4) Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor yang mempengaruhi *nomophobia* karena biasanya laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi. Perbedaan jenis kelamin juga merupakan fungsi sosialisasi terhadap perkembangan teknologi.

5) Usia

Usia muda lebih rentan dalam penggunaan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan karena orang yang lebih muda lebih tertarik dan penasaran dengan perkembangan teknologi terbaru.

E. Dampak Nomophobia

Wilantika (2017) mengemukakan disamping dampak positif dari penggunaan *smartphone*, ada beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) *Smartphone* memiliki radiasi, radiasi yang timbul dari penggunaan *smartphone* dalam jangka panjang dan intens terus menerus dapat merusak kesehatan manusia.
- 2) Terkena virus dan kuman dari *smartphone* yang selalu terkena sentuhan tangan dan udara serta polusi dari luar ruangan.
- 3) Terganggu Pola Tidur. Pola tidur dapat terganggu karena bermain *smartphone* sampai lupa dengan waktu.



- 4) Obesitas. Obesitas biasanya dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik. Remaja seringkali memainkan *smartphone* disertai makan makanan ringan atau biasa disebut dengan cemilan yang tidak terkontrol. Selain itu obesitas juga dipengaruhi oleh gerak kerja tubuh, dimana dengan adanya *smartphone* dapat melakukan banyak aktifitas yang cukup dengan diam di tempat.
- 5) Masalah pendengaran, fitur *smartphone* saat ini didukung oleh aplikasi untuk mendengarkan musik dengan *speaker* (pengeras suara) maupun dengan menggunakan headset. Penggunaan headset dengan volume tinggi dapat merusak pendengaran.
- 6) Sikap individualis, remaja yang memiliki *smartphone* cenderung lebih senang menyendiri di kamar dibandingkan dengan bermain di luar dengan teman-teman atau keluarganya.
- 7) Sulit Fokus Pelajaran, remaja yang membawa *smartphone* ke sekolah rentan untuk mengalami sulit fokus terhadap pelajaran karena sibuk dengan *smartphonenya*.
- 8) Bahaya Pornografi, saat ini *smartphone* didukung dengan akses jaringan internet tanpa batas. Situs – situs dewasa dapat diakses dengan bebas melalui *smartphone*.



Lampiran 3 RPL Bimbingan Kelompok

A. Pertemuan Pertama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TAHUN AJARAN 2021/2022

Kelas/Semester: IX/Ganjil	Materi: <i>Nomophobia</i>	Waktu: 1 x 45 menit
TUJUAN	<p>Umum: Siswa mampu menganalisis <i>nomophobia</i></p> <p>Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk menjelaskan pengertian <i>nomophobia</i> 2. Peserta didik menganalisis ciri-ciri <i>nomophobia</i> 3. Peserta didik menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi <i>nomophobia</i> 4. Peserta didik menganalisis dampak dari <i>nomophobia</i> 	
PELAKSANAAN	<p>Tahap Awal/Apersepsi: Guru BK membuka kegiatan, menanyakan kabar, berdoa dan meminta pendapat peserta didik tentang <i>nomophobia</i></p> <p>Tahap Peralihan: Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik atau konseli untuk memulai proses layanan.</p> <p>Tahap Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengambil kartu di dalam kotak tengah media <i>exploding box</i> 2. Guru BK menjelaskan tentang materi yang terdapat dalam kartu 3. Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil <p>Tahap Penutup: Setelah menganalisis tentang definisi, ciri-ciri, faktor dan dampak <i>nomophobia</i>, peserta didik diminta untuk menyampaikan pendapatnya tentang <i>nomophobia</i></p>	
EVALUASI	<p>Proses: Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menyampaikan kembali materi yang telah di sampaikan</p> <p>Hasil: Peserta didik menyampaikan rangkuman dari pertemuan pertama kegiatan bimbingan kelompok</p>	



B. Pertemuan Kedua

Kelas/Semester: IX/Ganjil	Materi: Tidak Bisa Berkomunikasi	Waktu: 1 x 45 menit
TUJUAN	<p>Umum: Siswa mampu menganalisis indikator <i>nomophobia</i> tidak bisa berkomunikasi</p> <p>Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk menganalisis indikator <i>nomophobia</i> tidak bisa berkomunikasi 2. Peserta didik menyimulasikan contoh indikator <i>nomophobia</i> tidak bisa berkomunikasi 	
PELAKSANAAN	<p>Tahap Awal/Apersepsi: Guru BK membuka kegiatan, menanyakan kabar, berdoa dan membahas sekilas materi di pertemuan sebelumnya.</p> <p>Tahap Peralihan: Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik atau konseli untuk memulai proses layanan.</p> <p>Tahap Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjelaskan materi indikator tidak bisa berkomunikasi pada layer 1 sisi 1 dan 2 2. Guru BK memberikan penguatan materi yang telah disampaikan 3. Guru BK membuka sesi diskusi <p>Tahap Penutup: Setelah menganalisis tentang indikator tidak bisa berkomunikasi, peserta didik diminta untuk menyimulasikan sesuai dengan petunjuk kartu dan menyampaikan pendapatnya tentang indikator tidak bisa berkomunikasi</p>	
EVALUASI	<p>Proses: Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menyampaikan kembali materi yang telah di sampaikan</p> <p>Hasil: Peserta didik mengisi worksheet pada sisi 4</p>	



C. Pertemuan Ketiga

Kelas/Semester: IX/Ganjil	Materi: Kehilangan Koneksi	Waktu: 1 x 45 menit
TUJUAN	<p>Umum: Siswa mampu mengetahui indikator <i>nomophobia</i> kehilangan koneksi</p> <p>Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk menganalisis indikator <i>nomophobia</i> Kehilangan Koneksi 2. Peserta didik menyimulasikan contoh indikator <i>nomophobia</i> kehilangan koneksi 	
PELAKSANAAN	<p>Tahap Awal/Apersepsi: Guru BK membuka kegiatan, menanyakan kabar, berdoa dan membahas sekilas materi di pertemuan sebelumnya.</p> <p>Tahap Peralihan: Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik atau konseli untuk memulai proses layanan.</p> <p>Tahap Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjelaskan materi indikator kehilangan koneksi pada layer 2 sisi 1 dan 2 2. Guru BK memberikan penguatan materi yang telah disampaikan 3. Guru BK membuka sesi diskusi <p>Tahap Penutup: Setelah menganalisis tentang indikator kehilangan koneksi, peserta didik diminta untuk menyimulasikan sesuai dengan petunjuk pada kartu menyampaikan pendapatnya tentang indikator kehilangan koneksi</p>	
EVALUASI	<p>Proses: Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menyampaikan kembali materi yang telah di sampaikan</p> <p>Hasil: Peserta didik mengisi worksheet pada sisi 4</p>	



D. Pertemuan keempat

Kelas/Semester: IX/Ganjil	Materi: Tidak Dapat Mengakses Informasi	Waktu: 1 x 45 menit
TUJUAN	<p>Umum: Siswa mampu mengetahui indikator <i>nomophobia</i> tidak dapat mengakses informasi</p> <p>Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk menganalisis indikator <i>nomophobia</i> tidak dapat mengakses informasi 2. Peserta didik menyimulasikan contoh indikator <i>nomophobia</i> tidak dapat mengakses informasi 	
PELAKSANAAN	<p>Tahap Awal/Apersepsi: Guru BK membuka kegiatan, menanyakan kabar, berdoa dan membahas sekilas materi di pertemuan sebelumnya.</p> <p>Tahap Peralihan: Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik atau konseli untuk memulai proses layanan.</p> <p>Tahap Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjelaskan materi indikator tidak bisa berkomunikasi pada layer 3 sisi 1 dan 2 2. Guru BK memberikan penguatan materi yang telah disampaikan 3. Guru BK membuka sesi diskusi <p>Tahap Penutup: Setelah menganalisis tentang indikator tidak bisa berkomunikasi, peserta didik diminta untuk menyimulasikan sesuai dengan petunjuk pada kartu dan menyampaikan pendapatnya tentang indikator tidak dapat mengakses informasi</p>	
EVALUASI	<p>Proses: Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menyampaikan kembali materi yang telah di sampaikan</p> <p>Hasil: Peserta didik mengisi worksheet pada sisi 4</p>	



E. Pertemuan Kelima

Kelas/Semester: IX/Ganjil	Materi: Memberikan Kenyamanan	Waktu: 1 x 45 menit
TUJUAN	<p>Umum: Siswa mampu mengetahui indikator <i>nomophobia</i> memberikan kenyamanan</p> <p>Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu untuk menganalisis indikator <i>nomophobia</i> memberikan kenyamanan 2. Peserta didik menyimulasikan contoh indikator <i>nomophobia</i> memberikan kenyamanan 	
PELAKSANAAN	<p>Tahap Awal/Apersepsi: Guru BK membuka kegiatan, menanyakan kabar, berdoa dan membahas sekilas materi di pertemuan sebelumnya.</p> <p>Tahap Peralihan: Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik atau konseli untuk memulai proses layanan.</p> <p>Tahap Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjelaskan materi indikator tidak bisa berkomunikasi pada layer 4 sisi 1 dan 2 2. Guru BK memberikan penguatan materi yang telah disampaikan 3. Guru BK membuka sesi diskusi <p>Tahap Penutup: Setelah menganalisis tentang indikator tidak bisa berkomunikasi, peserta didik diminta untuk menyimulasikan sesuai dengan petunjuk pada kartu menyampaikan pendapatnya tentang indikator memberikan kenyamanan</p>	
EVALUASI	<p>Proses: Guru BK melakukan refleksi dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menyampaikan kembali materi yang telah di sampaikan</p> <p>Hasil: Peserta didik mengisi worksheet pada sisi 4</p>	





Universitas Ahmad Dahlan