

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024193389, 25 September 2024

Pencipta

Nama : **Ummu Zahra Habibah dan Siti Muyana, M.Pd.**
Alamat : Blok D, IV No. 7, RT. 35, Tebing Tinggi, Tebing Tinggi, Tanjung Jabung Barat, Jambi, 36556
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta, Di Yogyakarta 55161
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **Bimbingan Kelompok Metode Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 24 September 2024, di Yogyakarta
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000765859

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



Buku Panduan

Bimbingan Kelompok Metode Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)

Disusun Oleh:

**Ummu Zahra Habibah
Siti Muyana, M.Pd.**



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Rasional.....	1
BAB II PETUNJUK UMUM.....	5
A. Sasaran Penggunaan.....	5
B. Peserta.....	5
C. Instrumen.....	5
D. Strategi Layanan.....	8
E. Jadwal Layanan Bimbingan Kelompok.....	9
BAB III PROSEDUR PELAKSANAAN LAYANAN.....	15
Pertemuan 1.....	15
1. Rapport.....	15
2. Ice Breaking.....	15
3. Penjelasan Awal Kegiatan.....	15
4. Pretest.....	16
5. Materi pengantar.....	16
Petemuan 2.....	17
1. Tahap awal.....	17
2. Tahap peralihan.....	17
3. Tahap Inti.....	17
4. Tahap Penutupan.....	18
Pertemuan 3.....	19
1. Tahap awal.....	19
2. Tahap peralihan.....	19

3. Tahap Inti	19
4. Tahap Penutupan	20
Pertemuan 4.....	21
1. Tahap awal	21
2. Tahap peralihan.....	21
3. Tahap Inti	21
4. Tahap Penutupan	22
Pertemuan 5	23
1. Tahap awal	23
2. Tahap peralihan.....	23
3. Tahap Inti	23
4. Tahap Penutupan.....	24
5. Post-test.....	24
LAMPIRAN.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Rasional

Gen z merupakan golongan usia muda, dengan tidak lepas dari perkembangan teknologi dan digitalisasi. Kecerdasan artifisial menjadi tuntutan mutlak bagi remaja yang hidup di zaman ini (Herbayu, 2022). Aktivitas dan kelihaiannya dalam teknologi digital akan membuat lebih percaya diri, mempertanyakan tentang banyak hal, sering menghabiskan waktu untuk menyendiri dan memiliki rasa keingintahuan tinggi terhadap suatu hal. Digitalisasi juga memungkinkan aktivitas belajar terhubung dengan koneksi sumber belajar online dengan pengalaman baru (Awofala, 2020). Kenyamanan dalam menggunakan teknologi digital menjadikan individu tidak bisa lepas dari penggunaan dan aktivitas keseharian. Kelebihan yang dimiliki media digital dalam pemanfaatannya menjadikan daya tarik yang tidak dapat dipungkiri memberikan akses baik positif maupun negatif bagi pengguna (Meliyani et al., 2022). Kelebihan akses informasi yang cepat dan terkini tanpa mengenal batas waktu dan tempat. Perangkat teknologi digital juga memberikan fitur-fitur yang menarik serta keunggulan feedback interaksi sebagai suatu media tanpa batas (Eales et al., 2021).

Tidak banyak yang menyadari bahwa teknologi digital sudah sangat merubah pola kehidupan seorang individu. Salah satu teknologi yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia adalah *smartphone*. Banyak fungsi dari *smartphone* yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. *Smartphone* memiliki manfaat dalam berbagai hal seperti bidang ekonomi, komunikasi, bisnis, dan lain-lain. Terlebih kini *smartphone* telah ditransformasi menjadi lebih canggih dan biasa disebut ponsel pintar atau *smartphone*. Manusia kini hampir tidak bisa dipisahkan dengan yang namanya *smartphone*. Tentu tidak dapat dipungkiri keberadaan *smartphone* ini membawa dampak bagi penggunanya, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Apakah kita telah menggunakan *smartphone* secara bijak dan positif?

Dampak negatif akan keberadaan *smartphone* sudah terjadi dan meyerang sebagian penggunanya. Tidak sedikit pengguna *smartphone* yang sudah mengalami *nomophobia* atau kecanduan akan *smartphone*. *Nomophobia* atau disebut juga gila

gadget sebenarnya adalah singkatan dari bahasa Inggris, **no-mobile-phone phobia**, yang memiliki arti sebuah keemasan berlebih yang dirasakan oleh seseorang karena terpisah dari gadget yang dia miliki baik *smartphone*, *tablet*, dan *gadget* lainnya.

Dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan secara bahasa sehari-hari untuk merujuk pada orang-orang dengan *nomophobia*: *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Istilah *nomophobic* adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* dan atau perilaku yang terkait dengan *nomophobia* (Yildirim, 2015). *Nomophobia* merupakan phobia masa kini. Hal ini terjadi karena teknologi yang berkembang secara drastis sehingga rata-rata hampir semua orang memiliki gadget misalnya *smartphone*. Survei mengatakan 70% perempuan pengguna *smartphone* akan merasa cemas jika jauh dari gadgetnya, sedangkan 61% laki-laki mengalami hal yang sama. Survei lain menyebutkan pada tahun 2008, penderita *nomophobia* di Amerika mencapai 53%. Yang lebih mencengangkan, empat tahun kemudian (2012), jumlah tersebut naik secara drastis mencapai 66% (77% di antaranya merupakan remaja yang berumur 18-24 tahun). Berikut ini merupakan info grafis fenomena *nomophobia*.



Sumber: forum.winpoin.com

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa masa remaja akhir mendominasi tingkat penderita *nomophobia*. Dalam hal ini, baiknya memberikan pemahaman sedini mungkin mengenai *phobia* dari *smartphone* untuk mengurangi bahkan menghindari *nomophobia*. Pemahaman atau pengetahuan pada *nomophobia* tidak secara otomatis terbentuk pada diri individu termasuk siswa, tetapi memerlukan sebuah intervensi layanan bimbingan. Layanan bimbingan yang diprediksi dapat meningkatkan pemahaman *nomophobia* adalah melalui bimbingan kelompok metode *problem-based learning*. Bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah. Dalam bimbingan kelompok terdapat aktivitas dan dinamika kelompok yang harus dicapai untuk membahas hal-hal yang bermanfaat untuk pengembangan ataupun pemecahan masalah individual (siswa). Layanan bimbingan kelompok dapat diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok – kelompok kecil yang beranggotakan 4 hingga 12 siswa. Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu memecahkan masalah-masalah umum yang sedang dihadapi siswa secara mandiri, melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi.

Problem-based learning merupakan sebuah model pembelajaran yang menyajikan berbagai permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa (bersifat kontekstual) sehingga merangsang siswa untuk belajar. Dapat dimaknai bahwa individu/siswa memiliki kemampuan dan potensi yang harus dikembangkan untuk menciptakan perkembangan yang optimal sehingga tidak mengganggu proses perkembangan terutama dalam hal belajar. Adapun Langkah-langkah pada implementasi PBL dalam proses pembelajaran yaitu; 1) orientasi siswa pada masalah; 2) mengorganisasi siswa untuk belajar; 3) membimbing pengalaman individual/kelompok; 4) mengembangkan dan menyajikan hasil karya; 5) menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Melalui layanan bimbingan kelompok ini, diharapkan siswa yang memiliki pemahaman *nomophobia* rendah dapat berinteraksi dan berkomunikasi dalam memecahkan permasalahan yang terjadi. Dengan saling bertukar pendapat yang didasari oleh sebuah pengalaman, pengetahuan, gagasan ide dari setiap siswa. Hal ini diharapkan dapat

meningkatkan pemahaman tentang *nomophobia* dampak dari penggunaan *smartphone* terhadap siswa dengan baik, yang sesuai tujuan atau capaian layanan bimbingan dan konseling yang ingin dicapai.

BAB II

PETUNJUK UMUM

A. Sasaran Penggunaan

Penggunaan buku panduan bimbingan kelompok metode *problem-based learning* untuk meningkatkan pemahaman tentang *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah konselor SMP dengan kriteria: 1) berpendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, 2) berpengalaman sebagai konselor minimal lima tahun, dan 3) aktif dalam berbagai macam kegiatan bimbingan dan konseling.

B. Peserta

Peserta/ subjek yang diberikan layanan (treatment) adalah siswa kelas VIII. hal tersebut berkaitan dengan tujuan yang berfungsi sebagai preventif (pencegahan). Peserta layanan berjumlah 2-10 siswa. Pemilihan peserta dilakukan dari seluruh kelas delapan secara random.

C. Instrumen

Keberhasilan layanan bimbingan kelompok (treatment) metode *problem-based learning* dalam meningkatkan pemahaman *nomophobia* pada siswa, baik sebelum atau sesudah layanan (treatment) dapat diketahui melalui tes pemahaman *nomophobia*. Cara menganalisis data yang diperoleh dengan analisis kuantitatif.

Tes pemahaman *nomophobia* terdiri atas 10 butir pilihan ganda dan 4 soal uraian. Adapun skor penilaian instrumen tes sebagai berikut:

Rubrik Penilaian Tes Pemahaman *Nomophobia*

Perbandingan Bobot Nilai	
Pilihan Ganda	Uraian
80	20

1. Rubrik Penilaian pemahaman *nomophobia* (pilihan ganda)

Jawaban benar skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{skor total}} \times 80$$

2. Rubrik peilaian pemahaman *nomophobia* (Tes uraian)

1) Jelaskan perilaku *nomophobia* yang anda ketahui?

Skor	Deskripsi
1	Kurang mampu menjawab pertanyaan yang disertai penjelasan
2	Mampu menjawab pertanyaan, namun tidak disertai penjelasan
3	Mampu menjawab pertanyaan disertai penjelasan

2) Sebutkan dampak *nomophobia*?

Skor	Deskripsi
1	Kurang mampu menjawab pertanyaan dengan tepat
2	Mampu menjawab pertanyaan, namun kurang tepat
3	Mampu menjawab pertanyaan dengan tepat

3) Tuliskan apa saja upaya anda untuk mengurangi penggunaan *smartphone*?

Skor	Deskripsi
1	Memerinci satu pernyataan dengan atau tanpa disertai penjelasan
2	Memerinci dua pernyataan tanpa disertai penjelasan
3	Memerinci dua pernyataan atau lebih disertai penjelasan

4) Sebutkan minimal 3 aplikasi yang sering anda gunakan di *smartphone* dan sertakan alasan anda sering menggunakannya?

Skor	Deskripsi
1	Memerinci tiga aplikasi tanpa disertai alasan

2	Memerinci tiga aplikasi disertai alasan, namun kurang tepat
3	Memerinci tiga aplikasi disertai alasan yang tepat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{skor total}} \times 20$$

Nilai Total = Nilai Pilihan Ganda + Nilai Uraian

D. Strategi Layanan

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntunan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok, Lestiyaningsih et al., (2014). Selain itu Mawaridz & Rosita, (2019) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok yakni salah satu proses pemberian bantuan atau bimbingan pada sekelompok konseli atau individu atas siswa dengan memanfaatkan kegiatan kelompok. Dalam melaksanakan bimbingan kelompok agar dinamika kelompok itu berjalan dengan efektif, jumlah anggota tidak boleh terlalu banyak. Jumlah anggota yang ideal yaitu 4-12 orang. Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa model salah satunya adalah metode *problem-based learning*.

Adapun implementasi pada layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *problem-based learning* secara umum yaitu:

- a. Guru BK / Konselor menyambut siswa dengan kalimat yang membuat siswa semangat.
- b. Guru BK / Konselor melakukan perkenalan pada anggota kelompok atau siswa.
- c. Guru BK / Konselor menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
- d. Guru BK / Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan yang akan di tempuh.
- e. Guru BK / Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas.
- f. Guru BK / Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- g. Guru BK / Konselor melakukan ice breaking untuk memelihara suasana kelompok agar tetap semangat dan focus pada tujuan.
- h. Guru BK / Konselor mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.
- i. Guru BK / Konselor menayangkan dan menjelaskan PPT materi mengenai topik pemahaman *nomophobia*.
- j. Guru BK/ Konselor memberikan pertanyaan terkait topik pemahaman *nomophobia*.
- k. Guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengemukakan pendapat dan saling menanggapi terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.

- l. Guru BK/ Konselor mengajak siswa membuat kesimpulan terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.
- m. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok untuk merangkum proses kegiatan
- n. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok merangkum hasil-hasil kegiatan.
- o. Guru BK / Konselor menetapkan penyampaian pesan dan kesan anggota kelompok.
- p. Guru BK / Konselor menetapkan tindak lanjut .
- q. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.

E. Jadwal Layanan Bimbingan Kelompok

No	Pertemuan	Kegiatan Konselor	Waktu	Total
1.	Pertemuan ke:1 Pembentukan	a) Rapport (Pembinaan hubungan baik). b) <i>Ice breaking</i> “Besar dan Kecil. c) Penjelasan awal kegiatan yang akan dilaksanakan serta peraturan-peraturan yang berlaku pada seluruh rangkaian pertemuan. d) <i>Pretest</i> e) Menjelaskan materi pengantar	5 menit 10 menit 5 menit 30 menit 10 menit	60 menit
2.	Pertemuan 2: Yuk ketahui dampak Paganiban <i>smartphone</i>	a) <i>Rapport</i> b) Tahap awal: konselor menjelaskan tujuan dan langkah-langkah yang akan ditempuh pada pelaksanaan layanan serta menyampaikan topik yang akan dibahas. c) Tahap peralihan: konselor melaksanakan <i>ice breaking</i>	5 menit 5 menit 5 menit	45 menit

		<p>“Marina Menari” dan mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.</p> <p>d) Tahap inti: konselor menyampaikan terkait prosedur pelaksanaan layanan. Konselor menayangkan media video yang berhubungan dengan topik materi dampak penggunaan <i>smartphone</i>, lalu siswa mengamati video. Kemudian konselor mengajak siswa untuk menyampaikan kesimpulan mengenai topik yang dibahas.</p> <p>e) Tahap penutup: Konselor meminta anggota untuk merangkum proses dan hasil kegiatan, sebelum menutup kegiatan konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan serta perencanaan tindak lanjut.</p>	20 menit	
3.	Pertemuan ke 3: Mengenal apa itu <i>nomophobia</i>	<p>a) <i>Rapport</i></p> <p>b) Tahap awal: konselor menjelaskan tujuan dan langkah-langkah yang akan ditempuh pada pelaksanaan layanan serta menyampaikan topik yang akan dibahas.</p> <p>c) Tahap peralihan: konselor melaksanakan ice breaking</p>	5 menit 5 menit 5 menit	45 menit

		<p>“Ular & ulat” dan mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.</p> <p>d) Konselor menyampaikan pengertian serta ciri-ciri dari <i>nomophobia</i> dan menayangkan video “fenomena <i>nomophobia</i>” kepada siswa. Lalu siswa diminta untuk mengamati dan menyampaikan penjelasan dari video yang sudah tayangkan.</p> <p>e) Tahap penutup: Konselor meminta anggota untuk merangkum proses dan hasil kegiatan, sebelum menutup kegiatan konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan serta perencanaan tindak lanjut.</p>	20 menit	
			10 menit	
4.	<p>Pertemuan ke 4: Hindari <i>nomophobia</i>, bijak menggunakan <i>smartphone</i></p>	<p>a) <i>Rapport</i></p> <p>b) Tahap awal: konselor menjelaskan tujuan dan langkah-langkah yang akan ditempuh pada pelaksanaan layanan serta menyampaikan topik yang akan dibahas.</p> <p>c) Tahap peralihan: konselor melaksanakan <i>ice breaking</i> “gelombang” dan mengarahkan anggota untuk</p>	5 menit	45 menit
			5 menit	
			5 menit	

		<p>memasuki tahap berikutnya.</p> <p>d) Konselor menyampaikan terkait prosedur pelaksanaan layanan. Konselor menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan topik materi langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari <i>nomophobia</i>, lalu siswa mengamati materi pada power point. Kemudian mengajak siswa untuk menyampaikan kesimpulan mengenai topik yang dibahas.</p> <p>e) Tahap penutup: Konselor meminta anggota untuk merangkum proses dan hasil kegiatan, sebelum menutup kegiatan konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan serta perencanaan tindak lanjut.</p>	<p>20 menit</p> <p>10 menit</p>	
--	--	--	---------------------------------	--

5.	<p>Pertemuan ke 5: Remaja anti kecanduan <i>smartphone</i></p>	<p>a) <i>Rapport</i></p> <p>b) Tahap awal: konselor menjelaskan tujuan dan langkah-langkah yang akan ditempuh pada pelaksanaan layanan serta menyampaikan topik yang akan dibahas.</p> <p>c) Tahap peralihan: konselor melaksanakan ice breaking “Bermain konsentrasi” dan mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.</p> <p>d) Konselor menyampaikan terkait prosedur pelaksanaan layanan. Konselor menayangkan media yang berhubungan dengan topik materi pemanfaatan <i>smartphone</i> dengan baik, lalu siswa mengamati penjelasan materi. Kemudian mengajak siswa untuk menyampaikan kesimpulan mengenai topik yang dibahas.</p> <p>e) Tahap penutup: Konselor meminta anggota untuk merangkum proses dan hasil kegiatan, sebelum menutup kegiatan konselor</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p> <p>10 menit</p>	45 menit
----	---	--	--	----------

		memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan serta perencanaan tindak lanjut.		
--	--	--	--	--

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN LAYANAN

Pertemuan 1

1. Rapport

Pembinaan hubungan baik di awal kegiatan antara konselor dengan siswa merupakan unsur yang sangat penting dalam hubungan interpersonal. Apabila rapport terbangun dengan baik, maka akan timbul motivasi sehingga interaksi selanjutnya diharapkan dapat berjalan dengan baik. Pada tahap ini, konselor melakukan perkenalan diri kepada peserta. Lalu, konselor dapat melakukan obrolan santai dengan siswa, seperti menanyakan kabar dan keadaan setiap peserta.

2. Ice Breaking

Ice breaking merupakan salah satu bentuk kegiatan penciptaan rapport dengan menggunakan permainan. Nama permainan yaitu “besar dan kecil”.

Cara bermain:

- a. Konselor meminta peserta berdiri.
- b. Konselor melemparkan menyebutkan kata besar maka peserta didik membentuk lingkaran kecil dan sebaliknya saat konselor menyebutkan kata kecil, peserta didik membentuk lingkaran besar
- c. Peserta didik diminta untuk fokus saat permainan dilakukan agar tidak salah, karena yang salah dalam permainan akan mendapat hukuman.
Tujuan dari permainan ini adalah melatih fokus dari siswa agar saat pelaksanaan layanan dapat dilakukan dengan tertib.

3. Penjelasan Awal Kegiatan

Pada tahap ini, konselor menyampaikan latar belakang dilaksanakannya layanan (treatment), tujuan umum layanan, dan jadwal layanan. pada tahap ini konselor juga menyampaikan peraturan-peraturan yang berlaku pada seluruh rangkaian

pertemuan, dan menanyakan kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan layanan dari awal hingga akhir pertemuan.

4. Pretest

Pada tahap *pretest* adalah memberikan tes awal (*pretest*) kepada peserta. *Pretest* ini diberikan untuk mengetahui tingkat pemahaman *nomophobia* sebelum pemberian layanan (treatment). Instrumen pengukuran yang akan dijawab peserta adalah instrumen tes pemahaman *nomophobia* yang telah terlampir.

5. Materi pengantar

Setelah sesi *pretest* konselor kemudian memberikan materi pengantar. Tujuan penjelasan materi pengantar agar peserta dapat mengetahui pengertian dari *nomophobia*, serta strategi dalam menghindari *nomophobia*. Materi pelaksanaan layanan telah terlampir

Petemuan 2

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok metode *problem-based learning* untuk meningkatkan pemahaman *nomophobia*.

Tujuan:

- a. Peserta didik mampu **memahami** dampak positif dan dampak negatif penggunaan *smartphone*
- b. Peserta didik dapat **memilih** cara bijak menggunakan *smartphone*

1. Tahap awal

- a. Guru BK / Konselor menyambut siswa dengan kalimat yang membuat siswa semangat.
- b. Guru BK / Konselor melakukan perkenalan pada anggota kelompok atau siswa.
- c. Guru BK / Konselor menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
- d. Guru BK / Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan yang akan di tempuh.
- e. Guru BK / Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas.

2. Tahap peralihan

- a. Guru BK / Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b. Guru BK / Konselor melakukan ice breaking “Marina Menari” untuk memelihara suasana kelompok agar tetap semangat dan focus pada tujuan.
- c. Guru BK / Konselor mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Inti

- a. Guru BK / Konselor menayangkan dan menjelaskan video materi mengenai 'perkembangan teknologi jenius'.
- b. Guru BK/ Konselor memberikan pertanyaan terkait topik dan

mengorganisasikan peserta didik untuk berdiskusi.

- c. Guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengemukakan pendapat dan saling menanggapi terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.
- d. Guru BK/ Konselor mengajak siswa membuat kesimpulan terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap Penutupan

- a. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok untuk merangkum proses kegiatan
- b. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok merangkum hasil-hasil kegiatan.
- c. Guru BK / Konselor menetapkan penyampaian pesan dan kesan anggota kelompok.
- d. Guru BK / Konselor menetapkan tindak lanjut
- e. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.

Pertemuan 3

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok metode *problem-based learning* untuk meningkatkan pemahaman *nomophobia*.

Tujuan:

- a. Peserta didik dapat **mengartikan** apa yang dimaksud dengan *nomophobia*
- b. Peserta didik dapat **merangkum** fenomena *nomophobia*

1. Tahap awal

- a. Guru BK / Konselor menyambut siswa dengan kalimat yang membuat siswa semangat.
- b. Guru BK / Konselor melakukan perkenalan pada anggota kelompok atau siswa.
- c. Guru BK / Konselor menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
- d. Guru BK / Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan yang akan di tempuh.
- e. Guru BK / Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas.

2. Tahap peralihan

- a. Guru BK / Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b. Guru BK / Konselor melakukan ice breaking “ular & ulat” untuk memelihara suasana kelompok agar tetap semangat dan focus pada tujuan.
- c. Guru BK / Konselor mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Inti

- a. Guru BK / Konselor menayangkan dan menjelaskan video singkat mengenai “kenapa kita bisa kecanduan?”
- b. Guru BK/ Konselor menjelaskan materi berhubungan dengan topik fenomena *nomophobia* kehidupan sehari-hari.
- c. Guru BK/ Konselor memberikan pertanyaan terkait topik ketaatan terhadap

kegiatan pembelajaran di sekolah

- d. Guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengemukakan pendapat dan saling menanggapi terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.
- e. Guru BK/ Konselor mengajak siswa membuat kesimpulan terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap Penutupan

- a. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok untuk merangkum proses kegiatan
- b. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok merangkum hasil-hasil kegiatan.
- c. Guru BK / Konselor menetapkan penyampaian pesan dan kesan anggota kelompok.
- d. Guru BK / Konselor menetapkan tindak lanjut
- e. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.

Pertemuan 4

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok metode *problem-based learning* untuk meningkatkan pemahaman *nomophobia*.

Tujuan:

- a. Peserta didik dapat **mengartikan** apa yang dimaksud dengan *nomophobia*
- b. Peserta didik dapat **merangkum** penyebab *nomophobia*

1. Tahap awal

- a. Guru BK / Konselor menyambut siswa dengan kalimat yang membuat siswa semangat.
- b. Guru BK / Konselor melakukan perkenalan pada anggota kelompok atau siswa.
- c. Guru BK / Konselor menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
- d. Guru BK / Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan yang akan di tempuh.
- e. Guru BK / Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas.

2. Tahap peralihan

- a. BK / Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b. Guru BK / Konselor melakukan ice breaking “gelombang” untuk memelihara suasana kelompok agar tetap semangat dan focus pada tujuan.
- c. Guru BK / Konselor mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Inti

- a. Guru BK / Konselor menayangkan dan menjelaskan PPT materi mengenai topik cara menghindari *nomophobia*.
- b. Guru BK/ Konselor meminta peserta didik melakukan diskusi dalam kelompok untuk membahas masalah yang terdapat dalam lembar kerja.

- c. Guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengemukakan pendapat dan saling menanggapi terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.
- d. Guru BK/ Konselor mengajak siswa membuat kesimpulan terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap Penutupan

- a. BK/ Konselor mengajak anggota kelompok untuk merangkum proses kegiatan
- b. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok merangkum hasil-hasil kegiatan.
- c. Guru BK / Konselor menetapkan penyampaian pesan dan kesan anggota kelompok.
- d. Guru BK / Konselor menetapkan tindak lanjut
- e. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan sama.

Pertemuan 5

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok metode *problem-based learning* untuk meningkatkan pemahaman *nomophobia*.

Tujuan:

- a. Peserta didik dapat **merangkum** pemahaman tentang *nomophobia*.
- b. Peserta didik dapat **menganimasikan** dalam bentuk visual “Remaja anti kecanduan *smartphone*”.
- c. Peserta didik dapat **menampilkan** hasil proyek ajakan diberbagai platform.

1. Tahap awal

- a. Guru BK / Konselor menyambut siswa dengan kalimat yang membuat siswa semangat.
- b. Guru BK / Konselor melakukan perkenalan pada anggota kelompok atau siswa.
- c. Guru BK / Konselor menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai
- d. Guru BK / Konselor menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan yang akan di tempuh.
- e. Guru BK / Konselor menjelaskan topik yang akan dibahas.

2. Tahap peralihan

- a. BK / Konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b. Guru BK / Konselor melakukan ice breaking “bermain konsentrasi” untuk memelihara suasana kelompok agar tetap semangat dan focus pada tujuan.
- c. Guru BK / Konselor mengarahkan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Inti

- a. Guru BK / Konselor menayangkan video singkat dan penjelasan materi layanan mengenai “apa itu *nomophobia*?” sebagai contoh penyebaran

pemahaman tentang *nomophobia* di platform youtube.

- b. Guru BK/ Konselor meminta peserta didik melakukan diskusi dalam kelompok untuk membahas project. Kampanye bisa dalam bentuk poster; info grafis; gambar-gambar animasi; maupun video.
- c. Guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengemukakan pendapat dan saling menanggapi terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.
- d. Guru BK/ Konselor mengajak siswa membuat kesimpulan terkait solusi dari topik permasalahan yang sedang dibahas.

4. Tahap Penutupan

- a. BK/ Konselor mengajak anggota kelompok untuk merangkum proses kegiatan
- b. Guru BK / Konselor mengajak anggota kelompok merangkum hasil-hasil kegiatan.
- c. Guru BK / Konselor menetapkan penyampaian pesan dan kesan anggota kelompok.
- d. Guru BK / Konselor menetapkan tindak lanjut
- e. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.

5. Post-test

Setelah konselor mengakhiri layanan pada pertemuan ke 5 dilanjutkan dengan pelaksanaan *posttest* yaitu peserta mengisi instrumen tes pemahaman *nomophobia*. Tujuannya ialah untuk mengetahui tingkat pemahaman mengenai *nomophobia* pada siswa setelah mendapatkan perlakuan (treatment) layanan bimbingan kelompok metode *problem-based learning*

LAMPIRAN

Instrumen Tes Soal

Assalamualaikum wr.wb. Pada kesempatan ini saya Ummu Zahra Habibah mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan, saya meminta kesediaan teman-teman untuk mengerjakan instrumen tes . Tes ini disebar dalam rangka penelitian sebagai salah satu syarat tugas akhir. Saya mengharapkan teman-teman mengisi tes ini dengan jujur, teliti. Atas kesediaan teman-teman saya mengucapkan terima kasih.

Terimakasih,

Wassalamualaikum, wr.wb.

Petunjuk pengerjaan:

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan baik dan seksama.
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sesuai dengan pemahaman anda yang sesungguhnya dan tidak bekerja sama ataupun mengakses internet.

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Soal Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan menyilangkan (x) salah satu diantara a,b,c dan d!

1. Apakah yang anda ketahui tentang *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*)?
 - a. Tidak tahu sama sekali
 - b. Phobia atau ketakutan karena menelepon
 - c. Ketidaknyamanan berjauhan dengan *smartphone*
 - d. Ketakutan ketika harus menggunakan *smartphone*

2. Apakah selalu merasa gelisah ketika tidak dapat mengirimkan chat karena jaringan tidak stabil merupakan kecanduan *smartphone*?
 - a. Ya, kecanduan *smartphone* karena ketakutan berlebih
 - b. Tidak termasuk kecanduan *smartphone*
 - c. Bukan kecanduan, karena mengirim chat adalah hal biasa
 - d. Reaksi wajar ketika takut chat tidak terkirim

3. Berikut yang merupakan bentuk dari kecenderungan *nomophobia* adalah?
 - a. Menggunakan smarphone kurang dari 5 jam dalam sehari
 - b. Merasa normal ketika ada hambatan saat melakukan panggilan telepon
 - c. Akan tetap tenang disaat tidak dapat *update* status media sosial
 - d. Lebih nyaman ketika berkomunikasi melalui *smartphone* daripada bertemu langsung dengan teman

4. Manakah pernyataan yang bukan merupakan ciri-ciri *nomophobia*?
 - a. Selalu melihat dan menggesek layer *smartphone* untuk melihat chat atau telepon
 - b. Pengeluaran untuk kuota dan wifi termasuk sedikit
 - c. Merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada didekatnya
 - d. Menghabiskan waktu penggunaan smarphone lebih banyak dari aktivitas lainnya

5. Akibat dari lamanya penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang panjang, berikut konsekuensi yang akan didapatkan, kecuali?
 - a. Memiliki kecenderungan terhadap tingkat stress yang tinggi, serta emosional tidak stabil
 - b. Penderita *nomophobia* akan menjadi kurang fokus
 - c. Efek penggunaan *smartphone* yang lama menjadikan penderita *nomophobia* mudah terlelap
 - d. Akan mudah sakit kepala akibat dari stress yang dialami

6. Manakah pernyataan yang benar dibawah ini mengenai dampak *nomophobia*, dan jelaskan kenapa hal tersebut dapat terjadi pada soal no. 8?
- Smartphone* tidak dapat mengalihkan perhatian belajar
 - Interaksi sosial berkurang dikarenakan kebanyakan berinteraksi melalui media sosial
 - Meningkatkan daya tangkap otak karena penggunaan *smartphone*
 - Akses internet yang mudah beresiko penyalahgunaan *smartphone*
7. Berikut ini, manakah yang merupakan bentuk kecemasan *nomophobia* tanpa akses informasi?
- Tidak mengoperasikan *smartphone* dalam waktu 1-2 jam
 - Akan merasa takut ketika tidak up to date dengan media sosial/ internet
 - Gelisah ketika mengecek notifikasi terbaru
 - Bangun di pagi hari tanpa mengecek *smartphone* terlebih dahulu
8. Berikut adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari *nomophobia*:
- Mematikan *smartphone* setidaknya 1 jam sebelum tidur
 - Meletakkan *smartphone* di kasur saat tidur
 - Meluangkan waktu untuk melakukan hobi
 - Perbanyak interaksi dengan keluarga
 - Tidak menggunakan *smartphone*
 - Menggunakan *smartphone* saat mengisi daya
 - Mendorong diri untuk banyak melakukan aktivitas di luar rumah
- Manakah poin yang benar dari pernyataan di atas?
- D – C – E – G
 - B – F – A – E
 - G – D – A – B
 - D – C – G – A
9. Berikut ini manakah pernyataan yang benar mengenai kecemasan saat tidak menggunakan *smartphone*?
- Gelisah ketika baterai *smartphone* diangka 20%
 - Merasa takut dan menggunakan *smartphone* seperlunya saja
 - Dalam satu hari menghabiskan waktu kurang dari 5 jam menggunakan *smartphone*
 - Keinginan untuk selalu cek *smartphone* ketika berkegiatan
10. Manakah yang sering dilakukan untuk dapat menghindari *nomophobia*?
- Bermain game 80% selebihnya untuk pembelajaran
 - Melakukan pembelajaran 50%, selebihnya untuk kreativitas dan hiburan
 - Smartphone* digunakan untuk pengembangan skill (design, dsb) dan bermain game
 - Lebih sering menggunakan untuk hiburan, dan sedikit untuk belajar

Soal Uraian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan jelas pada kolom yang telah disediakan!

1. Jelaskan perilaku *nomophobia* yang anda ketahui?

2. Sebutkan dampak *nomophobia*?

3. Tuliskan apa saja upaya anda untuk mengurangi penggunaan *smartphone*?

4. Sebutkan minimal 3 aplikasi yang sering anda gunakan di *smartphone* dan sertakan alasan anda sering menggunakannya?

MATERI

- Yuk Ketahui Dampak Penggunaan Smartphone

Smartphone merupakan alat komunikasi portable yang memiliki fungsi layaknya sebuah komputer dan memiliki sistem operasi yang menunjang kebutuhan penggunanya serta mengalami kemajuan secara terus menerus. Smartphone merupakan alat yang digunakan untuk berkomunikasi. Bukan hanya itu, saat ini smartphone merupakan suatu alat yang dibutuhkan guna memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan. Pada masa ini, smartphone menjadi salah satu kebutuhan utama dalam menjalani hidup, karena saat ini kita berada di era serba digital (Wilantika, 2017). Smartphone disebut sebagai ponsel pintar, baik anak-anak, remaja maupun dewasa dituntut untuk menguasai atau paham akan teknologi. Dengan kata lain smartphone adalah komputer kecil yang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi, mencari data, email, bermain games, belajar, mencari ilmu dan kegunaan lainnya yang dapat mempermudah aktivitas manusia, (Dekinus, 2015).

Adapun smartphone dapat memberikan dampak positif maupun negative, tergantung dari penggunaannya. Berikut ini dampak positif dari smartphone dalam dunia pendidikan:

1) Mempermudah komunikasi

Proses berbagi informasi atau melakukan video konferensi untuk mengerjakan tugas juga dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja dengan bantuan smartphone, dan hal ini bisa sangat membantu dalam proses belajar.

2) Sebagai media hiburan

Smartphone memiliki banyak fitur hiburan dan ini dapat menjadi media untuk menjadi sarana bermain sekaligus belajar.

3) Meningkatkan pengetahuan

Salah satu dampak positif smartphone adalah dapat membantu muridmurid untuk mendapatkan informasi di berbagai mata pelajaran dengan sangat mudah.

4) Meningkatkan kenyamanan dalam belajar

Banyak pelajar atau guru yang merasa lebih nyaman dengan penggunaan smartphone saat belajar ketimbang harus menghabiskan banyak waktu mereka untuk mencari sumber informasi yang mereka perlukan dengan pergi ke perpustakaan.

- 5) Tersedianya teknologi yang lebih canggih
Smartphone memberikan banyak pilihan aplikasi berguna yang dapat membantu proses belajar, mengumpulkan informasi yang dibutuhkan.
- 6) Mempertajam kemampuan mengingat murid
Smartphone dapat menjadi media untuk mempertajam ingatan murid dalam proses belajar. Dengan menggunakan smartphone, mereka dapat merekam, mengambil gambar, dan mencatat seluruh pelajaran yg diberikan secara lengkap dan mempelajari kembali di rumah.
- 7) Meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu
Dampak positif dari penggunaan smartphone adalah meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu mereka. Banyak aplikasi yang dapat membantu mereka untuk lebih terorganisir dalam mengatur waktu mereka dalam belajar.

Selain memberikan dampak positif, smartphone juga memberikan beberapa dampak negatif di dalam dunia Pendidikan. Berikut beberapa dampak negatif dari penggunaan smartphone:

- 1) Tidak fokus saat belajar
Smartphone dapat mengalihkan perhatian murid-murid saat proses belajar mengajar. Kadang mereka teralihkannya dengan mengecek pesan teks, bermain games, atau hanya sekedar mengecek media sosial.
- 2) Dapat menyebabkan kecanduan
Smartphone dapat membuat murid-murid kecanduan dan tidak bisa lepas dari telepon pintar mereka. Mulai dari bangun tidur sampai kembali mau tidur.
- 3) Kurangnya interaksi sosial di kehidupan nyata
Dengan munculnya banyak media sosial, membuat murid-murid memperbaharui apa yang terjadi dengan kehidupan mereka melalui smartphone mereka. Hal ini menyebabkan interaksi sosial di kehidupan mereka berkurang.
- 4) Prestasi akademik menurun
Penggunaan smartphone secara tidak tepat dapat menyebabkan prestasi akademik menurun. Salah satu penyebabnya karena mereka tidak dapat mengingat atau menangkap informasi yang diberikan saat proses belajar mengajar karena teralihkannya perhatiannya oleh smartphone mereka.
- 5) Membuat kurang berempati dengan lingkungan sekitar

Untuk orang-orang yang sudah kecanduan dengan smartphone, akan cenderung lebih cuek dan kurang berempati dengan apa yang terjadi dengan sekitar mereka karena sudah asyik dengan smartphone mereka.

6) Meningkatkan level kecemasan dan depresi

Media sosial menjadi media berbagi dan biasanya orang-orang membagikan cerita mereka di sana, mulai dari foto berlibur, kuliner, berita-berita bahagia lainnya. Hal ini dapat meningkatkan level kecemasan dan depresi bagi orang lain yang tidak memiliki kesempatan untuk merasakan kebahagiaan seperti yang dibagikan oleh teman-temannya melalui media sosial.

7) Risiko penyalahgunaan smartphone

Begitu mudahnya mengakses internet melalui smartphone jika disalahgunakan untuk mengakses situs-situs yang tidak seharusnya diakses oleh para pelajar.

8) Mengganggu kesehatan

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan penggunanya. Misalnya terganggunya kesehatan mata mereka atau kurangnya waktu tidur mereka karena menggunakan smartphone sampai larut malam. Hal ini berpengaruh kepada tingkat konsentrasi murid-murid dalam belajar dan dapat membuat prestasi akademik mereka menurun.

9) Mengurangi daya tangkap otak dan daya ingat

Smartphone dapat mengakibatkan daya tangkap otak dan daya ingat pada pelajar menurun. Hal ini disebabkan karena mereka cenderung mengandalkan smartphone untuk melakukan berbagai hal seperti merekam percakapan, menggunakan mesin pencari untuk setiap apa pun yang tidak mereka tahu.

10) Tindakan kecurangan

Mudahnya menggunakan smartphone, bisa membuka kesempatan bagi murid-murid untuk melakukan tindakan kecurangan saat ujian, baik mencontek dengan mengakses internet atau berbagi jawaban dengan teman melalui media komunikasi.

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama Kelompok	:
Kelas	:

Isilah di kolom jawaban yang tersedia, sesuai pertanyaan yang telah disediakan!

1. Mengapa fenomena yang diilustrasikan di dalam video tersebut bisa terjadi?

2. Sebutkan dampak positif dan negatif dari penggunaan *smartphone* yang anda alami (masing-masing 2)?

- **Mengenal Apa Itu Nomophobia**

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* merupakan phobia masa kini, yang memiliki arti sebuah kecemasan berlebih yang dirasakan oleh seseorang karena terpisah dari gadget yang dia miliki baik *smartphone*, *tablet*, dan *gadget* lainnya. Dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan secara bahasa sehari-hari untuk merujuk pada orang-orang dengan nomophobia: *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita nomophobia. Istilah *nomophobic* adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* dan atau perilaku yang terkait dengan nomophobia (Yildirim, 2015). Hal ini terjadi karena teknologi yang berkembang secara drastis sehingga rata-rata hampir semua orang memiliki gadget misalnya *smartphone*.

Gezgin, dan Deniz Mertkan (2019) menjelaskan bahwa karakteristik orang dengan nomophobia yaitu sebagai berikut:

- a. Merasa hampa tanpa ponsel.
- b. Memeriksa telepon genggamnya seperti orang yang obsesif.
- c. Merasa putus asa saat kehabisan baterai.

Sementara Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan beberapa ciri-ciri orang yang mengidap nomophobia, yaitu adalah sebagai berikut:

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam 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 mengesek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergear atau berbunyi.
- d. Tidak mematikan telepon genggam 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 telepon genggam besar.

Kemudian, apakah yang akan terjadi jika kita mengalami nomophobia? Berikut beberapa konsekuensi yang harus diterima akibat dari nomophobia:

- a. Stres Berlebih

Penderita nomophobia memiliki kecenderungan terhadap tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres ini lah yang kemudian menjadikan tingkat emosional orang tersebut menjadi tidak stabil. Hasilnya jadi mudah tersinggung dan marah marah.

- b. Kurang Fokus

Penderita nomophobia akan memiliki keterikatan dengan gadget yang sangat kuat. Hal ini lah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus dengan gadgetnya, meskipun dia sedang melakukan aktifitas lain. Ketidakfokusan ini akan menjadi hal yang fatal manakala orang tersebut sedang melakukan pekerjaan berbahaya seperti menyetir, membawa alat berat, dan sebagainya.

- c. Insomnia

Salah satu efek stres akibat nomophobia bisa diekspresikan dalam bentuk gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan ponsel pintar memberi instruksi kepada otak untuk terus menerus memikirkannya sehingga mengusir rasa kantuk. Penderita nomophobia biasanya tidak bisa jauh dari telfon genggam ketika akan tidur.

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama	:
Kelas	:

Isilah di kolom jawaban yang tersedia, sesuai pertanyaan yang telah disediakan!

1. Jelaskan apa yang menyebabkan fenomena pada video tersebut bisa terjadi?

2. Temukan upaya pencegahan apa yang dapat kalian lakukan untuk menanggulangi fenomena ini?

- **Hindari Nomophobia, Bijak Menggunakan Smartphone**

Nomophobia adalah jenis phobia spesifik yang membuat seseorang merasa cemas dan takut berlebihan saat berjauhan dengan ponsel. Kondisi ini biasanya berawal dari kecanduan ponsel, sehingga menyebabkan seseorang merasa khawatir terus-menerus setiap tidak bisa menggunakan atau memeriksa ponselnya. Hingga kini, belum diketahui secara pasti apa penyebab seseorang mengalami nomophobia. Namun, kondisi ini kemungkinan besar berawal dari meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi di masa sekarang. Nomophobia juga bisa muncul karena adanya keinginan untuk selalu memeriksa perkembangan pekerjaan dari ponsel atau mengalami kekhawatiran berlebih ketika tidak mengetahui informasi terkini.

Menurut Young (2014) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* pada diri individu. Keenam faktor itu yakni: (a) akses gratis dan tidak terbatas (*free and unlimited access*), (b) batas penggunaan tidak terstruktur (*huge blocks of unstructured time*), (c) bebas dari pengawasan orang tua (*newly experienced freedom from parental control*), (d) kurangnya pengawasan terhadap apa yang dilakukan atau dikatakan (*no monitoring or censoring of what they say or do*), (e) dukungan dari guru (*full encouragement from teachers*), dan (f) intimidasi sosial dan keterasingan (*social intimidation and alienation*).

Pada dasarnya, nomophobia masuk dalam kriteria diagnosis untuk fobia spesifik (dalam hal ini berjauhan dengan ponsel) berdasarkan buku Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5 (DSM-5). Para ahli telah sepakat bahwa kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan mental seseorang secara keseluruhan. Maka dari itu, sebaiknya segera kunjungi psikolog atau psikiater jika mengalami kecanduan handphone yang ditandai dengan beberapa kondisi berikut ini selama 6 bulan atau lebih:

- a) Cemas atau takut berlebih terhadap hal yang spesifik (dalam hal ini jauh dari ponsel).
- b) Keadaan jauh dari ponsel langsung membuat seseorang merasa takut atau cemas.
- c) Merasa cemas atau takut secara berlebihan, padahal kondisi tersebut (dalam hal ini berjauhan dengan ponsel) tidak mengancam nyawa.

- d) Rasa cemas atau takut akan situasi fobia tersebut menimbulkan dampak negatif pada kesehatan, pekerjaan, kehidupan sosial, serta fungsi dan kualitas hidup sehari-hari.
- e) Kecemasan atau ketakutan ini bukan disebabkan oleh gangguan mental lain.

Tidak ada metode pengobatan khusus yang dapat dilakukan untuk menangani nomophobia. Namun, psikolog atau psikiater dapat merekomendasikan pasien untuk menjalani perawatan yang digunakan dalam menangani fobia secara umum. Beberapa metode perawatan tersebut, di antaranya sebagai berikut:

- a) Terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy* atau CBT): Terapi yang dilakukan untuk membantu mengubah pola pikir dan perilaku negatif pasien.
- b) Exposure therapy: Melalui terapi ini, dokter dapat membatasi akses pasien dalam menggunakan ponsel secara bertahap. Tujuannya adalah untuk membantu mengurangi rasa takut pasien saat berjauhan dengan ponsel.
- c) Hipnoterapi: Terapi yang dilakukan dengan memberikan sugesti tertentu kepada pasien menggunakan teknik tertentu melalui alam bawah sadar.
- d) Penggunaan obat-obatan: Dalam beberapa kasus, dokter juga dapat meresepkan obat-obatan tertentu, seperti *beta-blockers* dan antidepresan untuk membantu mengelola gejala fisik nomophobia.

Adapun hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari diri dari nomophobia adalah sebagai berikut:

- a) Mematikan ponsel setidaknya 1 jam sebelum tidur.
- b) Meletakkan ponsel di tempat yang jauh dari jangkauan sebelum tidur.
- c) Meluangkan waktu untuk melakukan hobi, seperti membaca buku, menggambar, atau menjahit guna mengalihkan perhatian agar tidak menggunakan ponsel secara berlebihan.
- d) Memperbanyak kegiatan berinteraksi secara langsung dengan keluarga, teman, dan orang terdekat.
- e) Mendorong diri untuk mau lebih banyak melakukan aktivitas di luar rumah.

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama	:	
Kelas	:	

Sebuah kasus yang terjadi di salah satu peserta didik yang masih duduk di kelas 8 SMP yang berada di Kabupaten Lampung. Sebut saja peserta didik Bernama Romi, Romi merupakan salah satu peserta didik yang terbilang pendiam dalam kegiatan pembelajaran, dan sangat jarang berinteraksi dengan temannya saat di kelas maupun di luar jam sekolah. Romi datang ke sekolah dan hanya duduk di bangku paling belakang dan selalu memainkan game dan menggenggam *smartphonenya* kemanapun ia pergi. Saat daya baterainya lemah pun, Romi tetap akan memainkan ponsel pintarnya sambil melakukan pengisian daya.

Dan hingga satu ketika, saat kelas diberikan tugas kelompok dan bebas memilih anggota kelompok masing-masing, barulah Romi tersadar bahwa dirinya tidak mengenal dekat satupun teman sekelasnya. Dan Romi mengingat kejadian lampau bahwa dahulu teman-temannya sudah berusaha mendekatinya dan mengajaknya berbicara tetapi ia hanya memperhatikan *smartphonenya*. Dari kejadian tugas berkelompok ini, Romi tersadar bahwa dirinya sudah jauh sekali dari dunia sosial dan sangat bergantung pada *smartphonenya*. Romi berkeinginan untuk merubah dirinya perlahan mengurangi ketergantungannya terhadap pemakaian *smartphone*, hal yang Romi lakukan seharusnya memulai menyapa teman-temannya perlahan dan menyimpan ponselnya saat tidak sedang diperlukan. Dan Romi juga melakukan evaluasi terhadap rencana dan tindakannya.

Contoh:

Keinginan	Tindakan	Evaluasi	Rencana
Ingin mengurangi bermain game	Mulai mencoba hal lain yang menyenangkan dan lebih bermanfaat	Mengukur durasi penggunaan <i>smartphone</i> harian pada aplikasi game	1) Ngobrol bersama teman saat jam istirahat 2) Bermain sepak bola bersama teman
Tidak memainkan	Mencari aktivitas lain	Melihat persen battery health hp	1) Menonton tv saat hp

<i>smartphone</i> saat dicharger	saat hp dicharger	yang tidak menurun	di charger 2) Tidur 3) Bermain bersama adik
-------------------------------------	----------------------	-----------------------	---

Pada kegiatan kali ini teman-teman diminta mulai mencoba membuat rancangan harapan yang sesuai dengan keinginan dari bijak menggunakan *smartphone* yang disajikan pada kegiatan dalam kolom berikut ini, apakah sudah berjalan baik antara harapan dan tindakan atau justru malah tidak sesuai antara harapan dan tindakan. Isikan sesuai dengan harapan kalian.

No	Keinginan	Tindakan	Evaluasi	Rencana

- **Remaja Anti Kecanduan Smartphone**

Hubungan seseorang dengan *smartphone* akan memengaruhi perilaku sosial dan interpersonalnya (Dwi & Annisa, 2019). Menurut poin dari ciri-ciri *nomophobia* oleh Bragazzi dan Del Puente (2014), kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi. Adapun sebagai seorang remaja atau generasi muda yang mana menjadi penerus bangsa perlu memperhatikan dalam hal pendidikan, sosial dan kesehatan untuk kesejahteraan kehidupan di masa yang akan mendatang. *Smartphone* sendiri menyediakan berbagai fitur canggih yang dapat menunjang berbagai kreativitas serta pembelajaran. Sebagai generasi muda, sebaiknya lebih bijak dalam memanfaatkan kecanggihan yang ditawarkan oleh *smartphone*, karena jika terlalu sering bahkan mengarah pada tindakan *nomophobia* hal itu dapat mempengaruhi perilaku sosial dan interpersonal.

Generasi muda dapat memanfaatkan teknologi modern atau *smartphone* dengan dapat menggunakan beberapa aplikasi untuk melakukan pembelajaran, mengembangkan hobi bahkan berpartisipasi untuk kebaikan, dengan menyebarluaskan pemahaman yang dimiliki. Membahas *nomophobia*, teman-teman dapat menyebarluaskan atau melakukan kampanye persuasif pendek (*short persuasive campaign*) tentang menghindari *nomophobia* kepada seluruh generasi muda bahkan masyarakat lainnya. Dengan teks persuasif atau ungkapan yang bertujuan untuk mengikuti suatu ajakan dan digabungkan dengan kemajuan teknologi pemanfaatan *smartphone* dalam hal positif, teman-teman dapat membuat project yang beragam, seperti poster, info grafis, gambar-gambar animasi serta video dengan design yang menarik dan tampilan yang bagus. Berikut beberapa platform edit project yang dapat digunakan di *smartphone*:

- 1) Canva adalah platform desain grafis yang digunakan untuk membuat grafis media sosial, presentasi, poster, dokumen dan konten visual lainnya. Aplikasi ini juga menyediakan beragam contoh desain untuk digunakan. Canva terdiri dari dua jenis layanan, yakni gratis dan berbayar.
- 2) PicsArt merupakan aplikasi edit foto PicsArt. Seperti diketahui, PicsArt memiliki tools editing yang bisa dibilang cukup lengkap termasuk juga menyediakan template poster yang bisa digunakan. Untuk menggunakan

template poster, hanya tinggal buka aplikasi, lalu temukan kolom pencarian di bagian atas halaman utama. Ketik poster, nantinya akan muncul sederet pilihan.

- 3) Powtoon adalah aplikasi presentasi dan video animasi interaktif. Yang mana dapat memanfaatkan aplikasi ini untuk mendesain media pembelajaran seperti presentasi, video animasi, infografis bergerak, dan lainnya. Dengan aplikasi ini Anda bisa menambahkan character, text effect, animation, link, background, dan lainnya.

Selanjutnya apabila project telah selesai dan dapat disebarluaskan, terdapat banyak platform sosial media di smartphone yang bisa menjadi sarana untuk menyebarkan *campaign*. Berikut beberapa platform sosial media yang dapat digunakan:

- 1) Instagram.

Instagram menjadi aplikasi dengan pengguna sebanyak 86,5 persen warganet berusia 16-64 tahun. Instagram adalah platform media sosial berbagi foto dan video yang sangat populer di Indonesia. Dengan Instagram, teman-teman dapat membagikan poster/video *campaign* yang dapat dilihat oleh banyak orang.

- 2) Facebook

Facebook adalah platform media sosial terbesar di dunia dan masih sangat populer di Indonesia. Aplikasi ini menjadi media sosial nomor tiga paling populer di Indonesia. Jumlah pengguna Facebook mencapai 83,8 persen. Facebook juga menyediakan fitur untuk berbagi konten seperti foto, video, atau artikel.

- 3) Tiktok

Meskipun terbilang masih baru, Tiktok adalah platform media sosial berbagi video yang sangat populer di Indonesia. Tiktok memungkinkan pengguna untuk membuat video pendek dengan lagu atau suara yang sedang tren, serta menambahkan filter dan efek khusus. Aplikasi Tiktok sangat berguna untuk berbagi kreativitas, mengikuti tren terbaru, dan mempromosikan bisnis atau produk. Di Indonesia, pengguna Tiktok mencapai 70,8 persen.

Lembar Kegiatan

1. Peserta didik diminta untuk membuat kampanye persuasive pendek (*short persuasive campaign*) tentang menghindari *nomophobia* dengan bekerja sama dalam kelompok. Kampanye boleh dikemas dalam bentuk poster; info grafis; gambar-gambar animasi maupun video singkat berisi Solusi menghindari/mencegah dan atau penyembuhan *nomophobia*. Guanakan *smartphone* kalian untuk hal postif ini!
2. Buatlah design dan tampilan sebgus dan semenarik mungkin. Dan unggah kampanye kalian di berbagai akun media sosial yang kalian miliki jika dalam bentuk gambar atau poster dapat disebarluaskan di lingkungan sekolah melalui mading kelas atau sekolah.

Contoh:



sumber: <https://www.suarasurabaya.net/infografis/2023/anda-nomophobia/>

DAFTAR PUSTAKA

- Ayong Lianawati. (2017). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. *PROCEEDINGS | JAMBORE KONSELOR 3*, pp. 85-92.
- Jayantika, I. G. A. N. T., Parmithi, N., & Purwaningsih, D. N. D. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran *Problem-based learning* Terhadap Kecemasan dan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 9(2), 276–287.
- Permata Sari, I., Ifdil, I., & Meivilona Yendi, F. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z*. 5(1), 21–26. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., Mahmudi, I., Kunci, K., & Abstrak, : (2017). *Dipublikasikan oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun Islamic Counseling Untuk Nomophobia di Kalangan Remaja* (Vol. 1, Issue 1).
- Suprihatin, D., Rusmana, N., & Budiman, N. (n.d.). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercises untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa... (Dewi Suprihatin,dkk) The Effectiveness of Group Counseling by using Group Exercises Technique to Develop the Resilience of Student*.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Ames, Iowa: Iowa State University
- 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>.