

Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa

Rina Kurnia

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
rina_kurnia@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi yang sangat canggih terutama gawai telah mengubah perilaku individu dalam interaksi sosial. Individu yang asyik dengan gawainya tanpa menghiraukan orang-orang di sekitarnya membuat dia berperilaku nomophobia. Ketergantuan smartphone membuat individu senang dengan dunianya sendiri. Hal tersebut mengakibatkan renggangnya hubungan interpersonal dengan orang-orang di sekitarnya dan tingginya tingkat stress karena takut tidak ketinggalan informasi di dunia maya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mereduksi perilaku nomophobia pada mahasiswa. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pre-experimental design one group pretest-posttest. Populasinya adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling yang berkategori nomophobia sangat tinggi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yaitu skala nomophobia (NMP-Q) yang dimodifikasi oleh Kanigoro (2020) terdiri 36 pernyataan valid dengan empat indikator yaitu cemas tidak bisa komunikasi melalui smartphone, cemas kehilangan keterhubungan melalui smartphone, cemas tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone, dan menggantungkan kenyamanan dengan smartphone. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mereduksi perilaku nomophobia di kalangan mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan dari adanya penurunan tingkat nomophobia dengan skor rata-rata sebesar 11,03 pada sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil awal ketika pretest sebesar 35,59 dan akhir saat posttest sebesar 24,57. Hasil pengujian statistik pun menunjukkan perolehan nilai Asymp.sig (2 tailed) sebesar 0,012. Nilai Asymp.sig (2 tailed) $0,012 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; *Cognitive Behavior Therapy*; Mereduksi Nomophobia.

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman, berkembang pesat pula ide-ide, gagasan, dan karya-karya ciptaan manusia yang tidak hanya untuk bertahan hidup, melainkan pula untuk meningkatkan peradaban guna hidup lebih kreatif, dan inovatif terutama dalam perkembangan ilmu teknologi, informasi, dan komunikasi. Perkembangan ini telah melalui

beberapa tahapan baik dari segi bentuk, ukuran, dan fungsinya seperti halnya telepon genggam. Anak zaman milenial lebih sering menyebutnya dengan kata *smartphone* atau *gadget*. *Smartphone* merupakan telepon pintar yang mudah dibawa ke mana saja. Saking pintarnya *smartphone* sering dijadikan alat canggih yang digunakan para pelajar termasuk mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Di era digital ini, hampir semua kalangan baik usia muda maupun tua sering menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari. Terutama sejak masa pandemic Covid-19. Covid 19 diperkirakan muncul sejak akhir tahun 2019 di beragam negara belahan dunia termasuk Indonesia. Wabah ini bernama Corona Virus Diseases-19 atau sering disebut Covid-19. Covid-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti perekonomian yang menurun secara global, kesehatan yang amat menyedihkan, termasuk pendidikan yang kurang terkontrol (Siste, dkk., (2020)). Lembaga-lembaga pendidikan baik formal maupun nonformal, baik swasta maupun negeri semua beralih sistem pembelajaran. Dari yang bermula offline atau tatap muka secara langsung menjadi online atau daring (dari rumah). Tidak hanya kaum pelajar akan tetapi para karyawan juga banyak yang bekerja dari rumah atau sering disebut WFH (*Work From Home*). Hal ini menyebabkan pengguna *smartphone* kian meningkat pesat dari tahun-tahun sebelumnya. Menurut Fanny dan Guspa (2021) pengguna *smartphone* di awal tahun 2020 bertambah sebanyak 124 juta dari tahun sebelumnya hingga mencapai 5,19 miliar lebih di dunia. Fanny dan Guspa (2021) juga mengatakan di Indonesia populasi penggunaan *smartphone* sebanyak 28, 6% pada tahun 2015, lalu meningkat di tahun 2019 menjadi 63, 3% pada tahun 2019 dan pada tahun 2025 diperkirakan akan meningkat 89, 2%.

Pasca pandemic covid-19 mempunyai dampak yang signifikan di kalangan mahasiswa. Terlebih karena sistem pembelajaran daring atau online mengakibatkan mahasiswa lebih sering dekat dan membuka *smartphone*. Mahasiswa sebagai seorang pelajar yang menekuni suatu bidang keilmuan dengan berbagai tugas-tugas yang mengharuskan individu mencari sumber referensi untuk memudahkan dalam menyelesaikan tugasnya sering mengandalkan *smartphone* untuk mencari referensi yang dibutuhkan baik buku digital, artikel jurnal, dan lainnya. Namun, terkadang ketika individu sudah membuka *smartphone* fokusnya terganggu oleh fitur-fitur lain yang lebih menarik seperti scrolling media social atau bermain games (Wardhana, 2015). Sehingga tugas kuliahnya dinomorduakan. Akibatnya banyak di kalangan pelajar menjadi kecanduan *gadget* yang berawal dari sistem pembelajaran daring mengharuskan pelajar termasuk mahasiswa tidak bisa jauh dari *smartphone* atau *gadget*.

Mahasiswa dibiasakan dengan banyaknya tugas yang sering melibatkan internet untuk membantu menyelesaikan tugasnya. Internet dan kuota seperti sudah jajan setiap bulan bahkan sehari-hari. Oleh karenanya jika individu tidak terhubung dengan internet, individu tersebut merasa ada yang kurang dalam kegiatan sehari-harinya. Berbagai fitur dan aplikasi media sosial membuat para penggunanya tergiur untuk memiliki dan menggunakannya hingga setiap hari hidupnya sudah tidak hanya di dunia nyata melainkan juga lebih sering tinggal di dunia maya baik dalam berinteraksi dengan orang-orang atau sekedar mencari hiburan yang akhirnya berdampak jadi individu yang mageran. Kecanduan ini disebabkan oleh sebagian besar mahasiswa yang kurang mampu mengatur dirinya dalam menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhannya.

Kajian Psikologi mengkategorikan nomophobia sebagai phobia yang spesifik sifatnya seperti mobile phone (Hardianti, 2016). Nomophobia merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan smartphone. Karlina, dkk (2021) dan Ramita, dkk (2019) mengemukakan nomophobia sering menyerang kalangan muda usia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi yang tak lain adalah mahasiswa. Nomophobia dipahami sebagai rasa takut keluar rumah tanpa smartphone dan perasaan tidak terhubung dengan smartphone yang mempengaruhi semua aspek kehidupan pengguna karena ketergantungan terhadap smartphone (Syahputra, 2020). Menurut Bivin dkk (2013) menyatakan bahwa salah satu masalah perilaku kecanduan terbesar adalah smartphone yang sering disebut dengan nomophobia.

Biasanya mahasiswa yang mengalami kecanduan smartphone dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu tugas yang mengharuskan ia sering menggunakan smartphone, mencari hiburan, sebagai tolak ukur kesenangan dan kenyamanan, sulit berinteraksi secara langsung dengan orang lain sehingga lebih nyaman berinteraksi lewat sosial media di smartphone, gemar bermain game online, ajang eksistensi, dan lain-lain. Selain itu, dampaknya akan menjadi ketergantungan dan jika ketergantungan itu semakin parah individu akan mengalami depresi, insomnia, dan penyakit-penyakit akan bermunculan. Hal ini penggunaan smartphone menjadi tidak efektif dan membawa pengaruh negatif pada penggunanya yang berakibat menjadi penderita nomophobia. Semakin sering seseorang menggunakan smartphone, semakin tinggi pula tingkat kecanduan dan kecemasan yang akan dirasakan penggunanya ketika tidak tersambung dengan internet atau tidak memiliki perangkat smartphone. Seringkali mereka akan merasakan cemas dan panik ketika tidak bisa menghubungi siapa pun baik dalam hal penting maupun hal biasa saja serta tidak dapat mencari informasi atau browsing untuk menyelesaikan tugasnya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Fajri & Karyani (2021) bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur tingkah laku. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu untuk memaknai situasi yang ada dan mempertimbangkan akibat yang ditimbulkan dari perbuatan tersebut. Begitupun kaitannya dengan nomophobia. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, dia akan mampu mengendalikan penggunaan smartphone dengan bijak (Perang & Gertrudis, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam mengalami nomophobia. Hal ini diperkuat dari hasil tes awal menggunakan skala nomophobia (NMP-Q) dari 191 mahasiswa yang mengisi, 117 orang mengalami nomophobia tingkat sedang, 29 orang tingkat tinggi, dan 8 orang tingkat sangat tinggi. Oleh karena itu, perlu dilakukan konseling agar nomophobia yang dialami mahasiswa tidak semakin berlarut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan melakukan konseling kelompok *cognitive behaviour therapy*.

Konseling kelompok digunakan sebagai layanan pengentasan masalah nomophobia dikarenakan terdapat beberapa orang (8 orang yang mengalami nomophobia dengan kategori sangat tinggi) mengalami masalah yang sama. Dalam situasi kelompok mahasiswa dapat berinteraksi secara interpersonal, menciptakan kenyamanan, saling peraya, saling perhatian, saling pengertian, saling mendukung serta meningkatkan kepercayaan diri dan keterbukaan untuk mengungkapkan masalahnya. *Cognitive behaviour therapy* digunakan sebagai

pendekatan dalam konseling ini karena ingin mengubah pemikiran yang irasional mengenai persepsi mahasiswa terhadap smartphone yang mengakibatkan kecemasan ketika smartphone tidak dalam genggamannya serta mengubah perilaku atau kebiasaan yang salah mengenai penggunaan smartphone yang berlebihan. Menurut Nadhifah (2018), aspek kognitif dalam *cognitive behaviour therapy* bertujuan mengubah cara pandang, kepercayaan, asumsi, serta imajinasi yang salah, sedangkan aspek *behaviour* untuk mengubah tingkah laku, merilekskan pikiran dan tubuh sehingga kecemasan dapat diminimalisir.

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 yang mempunyai kecanduan smartphone atau mengalami *nomophobia* pasca *pandemic Covid-19* di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FDKI IAIN Syekh Nurjati. Dengan demikian, dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental design* desain satu kelompok *one group pretest-posttest*. *Pre-experimental design* dipilih karena tidak seluruhnya variabel luar yang berpengaruh terhadap variabel dependen dapat dikontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2. Sampel dipilih secara *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 yang memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 dipilih karena semenjak menginjak perguruan tinggi mereka berada pada masa *pandemic Covid-19* dan pembelajaran pun dilakukan secara daring. Adapun untuk rancangan dari desain *one group pretest-posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Desain *One Group Pretest-Posttest*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan

O₁ : Nilai *pretest* dengan skala *nomophobia* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Pemberian perlakuan (konseling kelompok *cognitive behavior therapy*)

O₂ : Nilai *posttest* dengan skala *nomophobia* (setelah diberikan perlakuan)

Pada desain *one group pretest-posttest*, hanya satu kelompok yang diberikan pre dan *posttest*, diawali dengan pengetesan awal, dilanjutkan pemberian perlakuan, dan pengetesan akhir, kemudian selisih antara hasil *pretest* dan *posttest* dinilai sebagai efek perlakuan eksperimen. Pengukuran tingkat *nomophobia* menggunakan skala *nomophobia* (NMP-Q) yang dimodifikasi oleh Kanigoro (2020). Dimensi *nomophobia* yang dimodifikasi oleh Kanigoro (2020) merupakan hasil adaptasi dari Yildirim dan Correia (2015) terdiri empat aspek, yaitu cemas tidak bisa komunikasi melalui smartphone, cemas kehilangan

keterhubungan melalui smartphone, cemas tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone, dan menggantungkan kenyamanan dengan smartphone. Skala nomophobia ini memiliki reliabilitas 0,844 dengan jumlah 36 item yang valid setelah dilakukan uji coba.

Selanjutnya, data mentah dari skala nomophobia dianalisis kemudian dihitung untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Gambaran tingkat nomophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 FDKI IAIN Syekh Nurjati menggunakan analisis deskriptif persentase sehingga akan terjawab berapa banyak mahasiswa yang nomophobia dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kemudian, untuk menjawab hipotesis yaitu konseling kelompok cognitive behavior therapy efektif untuk mereduksi perilaku momophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FUAD IAIN Syekh Nurjati, digunakan rumus uji Wilcoxon Match Pairs Test dengan alat bantu program SPSS versi 22. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua subjek yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang). Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon yang dilakukan dengan SPSS versi 22, yaitu:

1. Jika nilai $Asymp.sig < 0,05$, maka hipotesis diterima (H_a diterima);
2. Jika $Asymp.sig > 0,05$, maka hipotesis ditolak (H_o ditolak).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahun 2008 Post Office pertama kali meneliti tentang nomophobia yaitu kecemasan yang dialami pengguna smartphone di United Kingdom (Envoy, S., 2012). Sedangkan menurut Art, G. Y. (2016) mengemukakan bahwa smartphone yaitu sebuah alat canggih yang bisa digenggam dengan kemampuan tinggi dan memiliki fungsi seperti komputer. Ada dua istilah pada individu yang mengalami kecemasan akibat smartphone yaitu nomophobe dan nomophobic. Nomophobe yaitu kata benda yang mengacu pada individu yang menderita nomophobia. Sedangkan nomophobic sebuah kata sifat dari katakarakteristik perilaku yang berhubungan dengan nomophobia (Yildirim, 2014).

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) merupakan penyakit modern yang baru-baru ini disebut untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang karena tidak dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti ponsel. Nomophobia juga dapat dikatakan sebagai seseorang yang tidak dapat jauh dari interaksi media sosial. Jenis fobia ini biasanya ditandai dengan rasa ketakutan yang berlebihan ketika seseorang tersebut kehilangan ponsel untuk sekadar melihat notifikasi yang masuk. Penderita nomophobia juga ditandai adanya perilaku kecemasan yang sangat berlebihan misalnya takut jika kehabisan baterai, takut menon-aktifkan smartphonenya untuk sementara, selalu memeriksa panggilan, pesan, email baru dan jejaring sosial (Gifary, 2015). Hal ini terlihat dari seseorang yang mengalami nomophobia dapat memeriksa smartphonenya hingga 34 kali sehari bahkan membawa smartphonenya ke kamar mandi (Wardani, 2016). Ada 4 aspek nomophobia yang sering dirasakan individu yaitu: (1) takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak dapat terhubung; (3) takut tidak memiliki akses langsung; (4) takut kehilangan kenyamanan yang disediakan oleh perangkat seluler (Ali dkk., 2017; Yildirim & Correia), 2015).

Ada empat aspek nomophobia menurut Yildirim (2014), sebagai berikut.

1. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Perasaan tidak bisa berkomunikasi berkaitan dengan perasaan kehilangan saat tiba-tiba terputusnya komunikasi dengan orang lain.

2. Kehilangan konektivitas

Tidak adanya koneksi dengan layanan *smartphone* sehingga tidak dapat mengakses media sosial dan lainnya.

3. Tidak mampu mengakses informasi

Adanya suatu perasaan tidak nyaman saat tidak dapat mengambil atau mencari informasi lewat *smartphone*. Jadi, ketika *smartphone* tidak terhubung dengan internet maka informasi yang akan dicari/diambil menjadi terganggu. Karena hal itu, membuat sebagian orang merasa panik atau cemas.

4. Menyerah pada kenyamanan

Aspek ini berkaitan dengan perasaan nyaman. Hal ini ketika semua bisa dilakukan cukup dengan menatap layar *handphone* yang menyebabkan penggunaannya menjadi nyaman saat menggunakan *smartphone* dan merasa hidup lebih mudah dalam mengakses apapun.

Di Inggris, sebuah organisasi pernah melakukan riset untuk meneliti pengguna *smartphone*. Dari hasil riset tersebut didapatkan bahwa pengguna *smartphone* yang mengalami kecemasan hampir 35%. Mereka merasa cemas ketika dihadapkan pada kurangnya jaringan internet, habis baterai, dan ketika kehilangan *smartphone* (Bivin, Mathew, Thulasi & Philip, 2013). Ada 3 aspek dalam penggunaan *smartphone* yaitu frekuensi, rentang waktu, dan aktifitas (Putra, 2015). Menurut Wardhana (2015) yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yaitu murah dan praktis digunakan, kebutuhan untuk bisa mengakses informasi, keamanan, menunjang relasi dalam bersosial, orang tua, koordinasi dan manajemen waktu, menjaga privasi, pencitraan, dan ketergantungan.

Ada beberapa survei yang telah dilakukan dalam meneliti tingkat *nomophobia* atau kecanduan *smartphone* pada mahasiswa diantaranya yaitu Secur Envoy melakukan survei pada 1.000 orang di Inggris menghasilkan bahwa *nomophobia* banyak dialami oleh mahasiswa masa kini yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan takut ketika mereka tidak membawa *handphone*, cemas saat baterai habis, selalu menyalakan *smartphone* setiap hari, sering mengecek notifikasi dan membawa *smartphone* ke mana pun mereka pergi hingga ke kamar mandi. 66% responden menyatakan tidak bisa hidup tanpa adanya *smartphone* dan semakin meningkat menjadi 77% yang mengalami *nomophobia* pada responden yang berusia 18 hingga 24 tahun (Ngafifi, 2014). Dari adanya survei tersebut maka sesuai dengan pernyataan Emelin, Alexander & Rasskazova (2013) tentang psikologis remaja adalah sebagai faktor utama remaja yang mempunyai resiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan *smartphone* (*nomophobia*) daripada kelompok usia yang lebih tua.

Penelitian lain juga dilakukan Mittal, Rajasekar & Krishnagopal (2016), didapatkan hasil bahwa mahasiswa merasa gelisah ketika mereka tidak dapat menghubungi orang yang dituju dan ketika lupa membawa *ponsel*. Hasilnya 54% mahasiswa merasa kesal karena masalah software, tidak adanya jaringan (29,3%), adanya pesan yang tidak membuat kesal sebanyak (23,4%), panggilan (22,8%) dan 25% mahasiswa menerima panggilan ketika berkendara. Dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan meningkatnya gangguan kecemasan pada diri individu, rentan depresi, dapat menyebabkan gangguan

bipolar, haus atau kurang perhatian, autism, dan gangguan lainnya (Fitriasari, dkk., 2014). Sedangkan menurut Bohang (2015), mengatakan bahwa Indonesia masuk dalam kategori rakus dalam penggunaan smartphone dengan mengonsumsi data 249 MB per hari di waktu malam sekitar pukul 19:00-22:00 bahkan bisa lebih dengan rata-rata 126 menit per hari.

Ketika penggunaan smartphone tidak terkontrol dengan baik bisa mengakibatkan adanya masalah sosial di sekitar lingkungannya. Dengan begitu dapat individu akan menarik diri dari lingkungan serta memunculkan rasa cemas dan kehilangan ketika jauh dari smartphone (Choliz, 2012). Di situasi lain, smartphone dapat membuat nyaman, aman, dan dapat meminilisir kegugupan. Maka tak jarang mereka lebih asyik menyibukkan diri menatap layar ponsel dibandingkan berinteraksi dengan lawan bicarannya yang sudah ada di depan mata. Nomophobia menjadikan individu terutama mahasiswa sebagai pengguna smarphone terbanyak sering mengalami depresi dan gangguan kesehatan lebih dini karena tidak mampu mengontrol aktivitasnya yang hanya dihabiskan bersama smartphone.

Nomophobia menjadi penyakit masyarakat modern saat ini. Perkembangan teknologi yang semakin canggih memberikan pengaruh terhadap peningkatan peradaban masyarakat sehingga bermunculan berbagai dampak baik secara positif maupun negatif. Nomophobia sebagai dampak negatif dari perkembangan teknologi telah menjangkiti para generasi muda khususnya di Indonesia. Sebagaimana hasil survei yang dilakukan oleh Emarketer (Warisyah, 2019) menyatakan bahwa pertumbuhan pengguna smartphone di Indonesia mengalami peningkatan sejak 2016 dan masih akan bertambah pada tahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2016 terdapat 65,2 juta, tahun 2017 meningkat menjadi 74,9 juta, tahun 2018 meningkat pula menjadi 83,5, tahun 2019 menjadi 92 juta pengguna smartphone. Masa pandemic covid-19 yang terjadi pada akhir tahun 2019 tidak menyurutkan angka pengguna smartphone bahkan jauh meningkatkan prevalensinya.

Pandemic covid-19 berdampak pada seluruh aspek kehidupan sehingga melahirkan revolusi komunikasi dan perubahan sosial (Putra, 2020). Di dunia pendidikan, baik ditingkat sekolah dasar, sekolah menengah, bahkan perguruan tinggi, pola komunikasi dalam pembelajaran yang semula dilakukan secara langsung atau tatap muka, selama pandemic covid-19 dilaksanakan secara online sistem daring dengan bantuan berbagai platform. Berdasarkan data We Are Social & Hootsuite (2020), sebagian besar atau hampir 64% penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet. Selain digunakan sebagai sarana dan prasarana untuk menunjang perkuliahan, pada kalangan mahasiswa smartphone juga digunakan untuk mengakses berbagai media sosial, hiburan, bahkan belanja pun dilakukan secara online. Data APJII (2020) menunjukkan aktivitas pengguna internet pada masa pandemic covid 19, sebagai berikut: 1) mengakses market place seperti shopee, lazada, tokopedia, bukalapak sebanyak 68,7%; 2) mengakses perpesanan whatsapp sebanyak 91,5%; 3) media sosial seperti facebook sebanyak 65,8%; 4) media hiburan seperti game sebanyak 16,5%, youtube sebanyak 61% dan webstite pada google chrome sebanyak 79,4%. Hal tersebut berdampak pada peningkatan penggunaan smartphone selama pandemic covid-19 dan meningkatkan angka kecanduan internet khususnya pada dewasa awal sebesar 14,4% (Siste, 2020).

Penggunaan smartphone yang berlebihan dan tanpa adanya kontrol diri berdampak pada kesehatan terutama gangguan psikologis yang mengakibatkan nomophobia. Menurut Warisyah (2019) tingginya intensitas penggunaan smartphone dapat menurunkan hubungan

anak dengan orang tua karena anak lebih dekat dengan smartphone dan menjauhkan seseorang dari lingkungan sekitarnya atau lebih memilih isolasi diri berkomunikasi di dunia maya. Selain itu, nomophobia pun berdampak pada menurunnya kinerja dan produktivitas.

Nomophobia merupakan singkatan dari no-mobile-phone-phobia, mengandung arti gejala psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, panik, ketidaknyamanan jika seseorang jauh dari smartphone. Berjauhan dengan smartphone bisa disebabkan oleh tidak terkoneksi dengan internet karena tidak ada sinyal atau kuota habis, kehabisan baterai, ketinggalan smartphone, dan sebagainya. Karakteristik seseorang yang terkena nomophobia diantaranya menghabiskan banyak waktu dengan smartphone baik untuk berkomunikasi di media sosial, mencari informasi, ataupun hanya sekedar untuk hiburan serta selalu membawa charger kemanapun pergi. Yildirim (2015) membagi nomophobia menjadi empat aspek yaitu perasaan cemas tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.

Gambaran Tingkat Nomophobia Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Salah satu faktor penyebab maraknya gejala nomophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 diantaranya suasana perkuliahan secara online sistem daring yang mengharuskan mereka selalu terhubung dengan koneksi internet. Hal tersebut sebagai dampak dari adanya pandemic covid-19 (Aji, 2020). Fenomena tersebut menyebabkan mahasiswa tidak dapat terlepas dengan smartphone atau disebut dengan nomophobia (Nurhasana, dkk., 2024). Berdasarkan hasil survei mengenai tingkat nomophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 diperoleh 8 orang yang mengalami tingkat nomophobia sangat tinggi dan disatukan menjadi kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kumpulan beberapa orang yang mengalami masalah sama dan diberikan perlakuan untuk mengatasinya. Berikut disajikan dalam Tabel 2 mengenai gambaran tingkat nomophobia pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 2. Perolehan Skor Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Indikator	Tidak Bisa Berkomunikasi		Kehilangan Hubungan		Tidak Dapat Informasi		Kehilangan Kenyamanan	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Subjek	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	46	25	40	20	29	10	38	27
2	44	27	37	24	30	18	40	29
3	42	16	37	24	30	12	42	22
4	39	30	36	25	24	19	42	31
5	35	31	37	18	29	19	37	35
6	37	31	38	24	24	19	38	36
7	46	27	33	25	27	22	29	32
8	38	31	37	25	27	22	31	30

Tabel 3. Hasil Penurunan Skor Per Indikator

Aspek Nomophobia	Pretest		Posttest		Penurunan
	Skor Mean	Kategori	Skor Mean	Kategori	
Tidak bisa berkomunikasi	40,88	Sangat Tinggi	27,25	Sedang	13,63
Kehilangan hubungan	36,88	Sangat Tinggi	23,13	Sedang	13,75
Tidak dapat informasi	27,5	Sangat Tinggi	17,63	Sedang	9,88
Kehilangan kenyamanan	37,1	Sangat Tinggi	30,25	Sedang	6,86
Rata-rata	35,59		24,57		11,03

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, dilihat dari perhitungan skor untuk tiap-tiap aspek, seluruh subjek mengalami penurunan skor. Pada aspek tidak bisa berkomunikasi mengalami penurunan sebesar 13,63, kehilangan hubungan sebesar 13,75, tidak dapat informasi sebesar 9,88, dan kehilangan kenyamanan sebesar 6,86. Hal tersebut menandakan bahwa setiap subjek mengalami penurunan tingkat nomophobia, sebelum perlakuan berada pada kategori sangat tinggi dan sesudah perlakuan menjadi sedang. Adapun untuk penurunannya dapat dilihat pada tabel 4.3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* sebagai perlakuan yang diberikan dapat dinyatakan efektif untuk menurunkan tingkat nomophobia pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 berdasarkan pada perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Selain menggunakan cara tersebut, peneliti menggunakan analisis data dengan uji *wilcoxon*.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini atau H_a = terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*, yang artinya konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mereduksi perilaku nomophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FDKI IAIN Syekh Nurjati, maka perlu dilakukan pengujian secara statistik. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji *wilcoxon signed ranks test* karena dalam penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen saja. Pengujian ini menggunakan alat bantu SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22 dengan hasil hitung uji beda pada skala nomophobia nilai *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Tabel 5. Test Statistics

	Posttest - Pretest
Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.12

Berdasarkan hasil pengujian statistik di atas, diperoleh *ranks* pada Tabel 4 dan *test statistics* pada Tabel 5. *Negative ranks* pada tabel 4 menunjukkan selisih negatif rata-rata sebesar 4,5 dan jumlahnya sebesar 36. Nilai tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat nomophobia pada seluruh subjek penelitian yang tergabung dalam kelas eksperimen berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest*. Sedangkan pada *positive ranks* menunjukkan nilai 0 baik pada N, *mean ranks*, maupun *sum of ranks*. Nilai 0 tersebut menunjukkan tidak terdapat peningkatan nilai hasil *pretest* dan *posttest* pada skala nomophobia. Selanjutnya, untuk nilai kesamaan hasil *pretest* dan *posttest* (*ties*) adalah 0, artinya tidak ada nilai yang sama antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Pembuktian hipotesis dilihat berdasarkan hasil *test statistic* pada tabel 5 dengan perolehan nilai Asymp.sig (2 tailed) sebesar 0,012. Nilai Asymp.sig (2 tailed) $0,012 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima artinya konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mereduksi perilaku nomophobia pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FDKI IAIN Syekh Nurjati.

Perubahan perilaku nomophobia yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor tersebut sebagai dampak dari pemberian perlakuan *cognitive behavior therapy* teknik desensitisasi sistematis. Pada saat konseling kelompok pun diajarkan relaksasi sebagai tahapan dari desensitisasi sistematis untuk menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi pun dapat dilakukan di luar konseling ketika konseli mengalami suatu masalah sehingga dapat kembali merasakan ketenangan dan berpikir dengan jernih. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Endriyani, Damanik, & Pastari (2021), bahwa relaksasi dengan tarikan dan hembusan napas dapat dilakukan untuk mengatasi rasa cemas, takut, khawatir dan stres.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Peristiano (2021) mengenai pengentasan masalah *spesific phobia*, menyatakan bahwa CBT dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan intensitas kondisi fobia pada individu yang berada pada fase dewasa awal dengan kecenderungan neurotik. Selanjutnya, penelitian Davoudi, Manshaee, & Golparvar (2019) menyimpulkan pula bahwa *cognitive behavior therapy* sangat membantu dalam mengatur emosi remaja putri pada gejala nomophobia. Oleh karena itu, beberapa ahli sebelumnya merekomendasi bahwa *cognitive behavior therapy* dapat digunakan untuk mereduksi gejala nomophobia.

SIMPULAN

Penyebaran covid-19 yang begitu cepat sejak 2019 lalu, menimbulkan perubahan yang signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan. Di dunia pendidikan pun mengharuskan belajar dari rumah dengan pemanfaatan teknologi informasi seperti smartphone. Selain memudahkan dalam mengakses pembelajaran, smartphone pun dapat memberikan dampak yang negatif. Penggunaan smartphone berlebihan dapat menimbulkan kecanduan yang dapat merusak fisik maupun psikis, diantaranya terkena nomophobia. Nomophobia adalah kecemasan yang berlebihan ketika jauh dari smartphone. Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa

berperilaku nomophobia, salah satunya karena rendahnya regulasi diri dalam manajemen waktu. Jika berada pada waktu senggang lebih memilih untuk berselancar di dunia maya, membuka aplikasi hiburan atau game online yang membuat kecanduan, dibandingkan memilih pemanfaatan waktu untuk berkarya ke hal yang positif. Kesenangan semu tersebut dapat menyebabkan seseorang lupa dengan waktu yang seharusnya digunakan untuk hal-hal ke arah pengaktualisasian diri.

Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan untuk menurunkan tingkat nomophobia yang dialami oleh mahasiswa melalui konseling kelompok cognitive behavior therapy. Setting kelompok digunakan karena terdapat beberapa mahasiswa dari jurusan Bimbingan Konseling Islam tingkat 1 dan 2 yang mengalami tingkat nomophobia sangat tinggi. Konseling kelompok merupakan pemberian layanan yang bertujuan untuk penyembuhan dari suatu masalah dalam setting kelompok. Cognitive behavior therapy dipilih sebagai teknik konseling yang memfokuskan pada perubahan secara kognitif dan perilaku. Aspek kognitif mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional sehingga berdampak pada perilaku yang ditampilkan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok cognitive behavior therapy yang diberikan pada mahasiswa dapat menurunkan tingkat nomophobia.

Sesuai dengan hasil analisis data dengan perolehan nilai $Asymp.sig (2\text{ tailed}) 0,012 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa konseling kelompok cognitive behavior therapy efektif untuk mereduksi perilaku nomophobia pada kalangan mahasiswa. Adapun untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan teknik atau pendekatan konseling untuk mereduksi nomophobia dan dapat mengembangkan variabel penelitian untuk menganalisis faktor penyebab internal ataupun eksternal terjadinya nomophobia pada mahasiswa.

REFERENSI

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The Relationship between Phone Usage Factors and Nomophobia. *American Scientific Publishers*, 23(8), 7610-7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1-146. <https://apjii.or.id/survei>
- Art, G. Y. (2016). *Mobile Phone: Sejarah, Tuntutan Kebutuhan Komunikasi, Hingga Prestise*. Alhadharah: *Jurnal Ilmu Dakwah*, 15(30), 1-18.
- Astuti, K., & Peristiano, S. V. (2021). Laporan Akhir Penelitian: Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Gejala pada Spesific Phobia.
- Bohang, F.K. (2015). Terungkap, 5 Golongan Pengguna Smartphone Indonesia. [Online]. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2015/12/05/10180097/Terungkap.5.Golongan.Pengguna.Smartphone.Indonesia?page=all> (Diakses pada 15 September 2022)
- Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasi, P.C & Philip, J. (2013). Nomophobia – Do WFanny, O., &

- Guspa, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang di Masa Pandemi. *Socio Humanus*, 3(2), 209-217.
- Choliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences* Vol. 2(1)
- Davoudi, R., Manshaee, G., & Golparvar, M. (2019). Comparing the effectiveness of adolescent-centered mindfulness with cognitive behavioral therapy and emotion-focused therapy on emotion regulation among adolescents girl with Nomo-Phobia. *Journal of Health Promotion Management*, 8(4), 16-25.
- Emelin, V., Alexander, T & Rasskazova, E. (2013). Excessive Use of Internet, Mobile Phones and Computers; the Role of Technology- related Changes in Needs and Psychological Boundaries. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 86. 530-535.
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172-183.
- Envoy, S. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Recuperado de <https://goo.gl/oPRWu2>.
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58.
- Fanny, O., & Guspa, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang di Masa Pandemi. 3(2), 209– 217.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone addiction dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 947-954.
- Gifary, S. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Perilaku Komunikasi (Studi Pada Pengguna Smartphone di Kalangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Socioteknologi*, 14(2), 170–178.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP* Vol.3 No.2: 1–14.
- Kanigoro, A.K. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Self Management untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15-27.
- Mittal, A., Rajasekar, V. D., & Krishnagopal, L. (2016) . Cell Phone Dependence Among Medical Students and Its Implications- A Cross Sectional Study. *Int J Cur Res Rev*, Vol 7, Issue 8, 7-13

- Nadhifah, L. (2018). Bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Ngafifi, Muhammad. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* Volume 2, Nomor : 33-47.
- Nurhasana, L., Ramadhani, E., & Surtiyono, E. (2024). Nomophobia: Dampak Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(2), 11238-11250.
- Perang, B., & Gertrudis, Y. P. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468-477.
- Putra, F. E. (2020). Revolusi Komunikasi dan Perubahan Sosial (Dampak Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa). *KAREBA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 267-281.
- Putra, M.D., (2015). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Ketergantungan Berinteraksi di Dunia Maya (Studi Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Jurusan Sosiologi Angkatan Tahun 2011-2014 FISIP Universitas Lampung) (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas FISIP Universitas Lampung, Lampung.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan nomophobia mahasiswa: analisis rasch. *JPPi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 6(2), 69-76.
- Wardani, R. K. (2016). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Pengguna Gadget di FISIP Universitas Pasundan Bandung). *Institutional Repositories & Scientific Journal*.
- Wardhana, H. (2015). Beragam Alasan Menggunakan Ponsel Dari Keamanan Hingga Pencitraan, Kompasiana, diakses 24 Desember 2022, dari <http://www.kompasiana.com/wardhanahendra/beragam-alasanmenggunakan-ponsel-dari-keamanan>
- Warisyah, Y. (2019). Pentingnya “pendampingan dialogis” orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. In *Seminar Nasional Pendidikan 2015* (pp. 130-138).
- We Are Social & Hootsuite. (2020). Digital 2020. *Global Digital Insights*, 247. <https://doi.org/https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digitaloverview>

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Doctoral dissertation, Iowa State University).

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput. Hum. Behav.*, 49, 130-137.