

## Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi *Nomophobia* pada Siswa di SMP Negeri 1 Badar Kutacane

Mia Aulia

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri  
Sumatera Utara, Indonesia

Email: [auliamia595@gmail.com](mailto:auliamia595@gmail.com)

**Abstract.** *The aims of this research are: 1. to describe how individual counseling services are implemented in overcoming nomophobia in students, 2. the characteristics, factors and impacts of nomophobia experienced by students at SMP Negeri 1 Badar. The type of research in this thesis uses descriptive qualitative methods. The subjects and objects in this research are the school principal, guidance and counseling teachers, and students. The research instruments are interviews, observation and documentation. The analysis consists of 3 flows, interacting data analysis techniques that reduce data, present data and draw conclusions. The research results show that: 1. Implementation of individual counseling services at SMP Negeri 1 Badar. 2. Characteristics, factors and impact of Nomophobia on students at SMP Negeri 1 Badar. The individual counseling services provided to students are tailored to the student's own needs and problems. The implementation of individual counseling services at SMP Negeri 1 Badar is carried out when students have problems that require the use of individual counseling service techniques, so that students know the impact and are able to solve the problem together with the Guidance and Counseling teacher.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Nomophobia*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah: 1. mendeskriptifkan bagaimana pelaksanaan layanan konseling individual dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa, 2. ciri-ciri, faktor serta dampak *nomophobia* yang dialami siswa di SMP Negeri 1 Badar. Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Subjek dan objek dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan siswa. Instrumen penelitian adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis tersebut terdiri dari 3 alur, Teknik analisis data berinteraksi yang mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Pelaksanaan layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Badar. 2. Ciri-ciri, faktor dan dampak *Nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Badar. Layanan konseling individual yang diberikan pada siswa disesuaikan dengan kebutuhan dan masalah siswa itu sendiri. Pelaksanaan layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Badar dilakukan pada saat siswa memiliki masalah yang membutuhkan untuk menggunakan teknik layanan konseling individual, sehingga siswa mengetahui bagaimana dampak dan mampu memecahkan masalahnya bersama dengan guru Bimbingan dan Konseling.

**Kata Kunci:** *Konseling Individual, Nomophobia*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah adalah sebuah lembaga atau bangunan yang dirancang dan diberikan wewenang untuk melaksanakan proses belajar mengajar serta tempat memberi dan menerima pembelajaran. Dimana sekolah juga merupakan sebuah sistem interaksi sosial antara guru

dan murid atau keseluruhan dari organisasi didalamnya. Sekolah merupakan tempat siswa untuk menuntut ilmu yang berguna guna menjadi generasi yang bermutu.

Teknologi informasi, jaringan internet, serta percepatan aliran internet menjadi dasar dari perubahan cara pandang seseorang individu terhadap lingkungan bahkan dirinya sendiri, terutama pada dunia pendidikan serta pengetahuan. Teknologi informasi adalah segala sesuatu yang dapat digunakan oleh seseorang untuk membuat, mengubah, mendapatkan, serta menyebar luaskan informasi tersebut melalui sistem teknologi, seperti komputer, elektronik dan sekarang sering dan banya digunakan bahkan oleh para pelajar adalah *smartphone*.

*Smartphone* mampu meberikan manfaat yang banyak dan juga kemudahan bagi penggunanya terutama para pelajar seperti mengasah kemampuan siswa, kreativitas dan kecerdasan yang dimiliki oleh siswa dan umumnya kepada semua penggunanya. Dibalik dari dampak positif yang didapatkan dari pengguna *smartphone* ada juga dampak negatif penggunaan *smartphone* berlebihan terutama pada siswa di sekolah yaitu penurunan prestasi akademik juga dimana membuat kecemasan berlebihan pada siswa karena mereka lebih merasa mudah untuk mengakses sekedar membuka internet di layar komputer mereka, terlebih *smartphone*. (Utami & Kurniawati, 2019)

Kecanduan *smartphone* yang berlebihan bagi penggunanya sehingga memberikan ciri-ciri yang merasa gelisah pada saat berada jauh dari *handphone* nya disini dapat disebut sebagai *nomophobic*. *Nomophobia* merupakan rasa takut yang dialami oleh seorang individu ketika berada di luar kontak ponsel atau ketika individu tersebut sedang tidak dekat dan memegang dan ponselnya dimana hal ini dianggap sebagai phobia modern akibat efek samping dari interaksi antara individu atau penggunanya dengan teknologi informasi dan *smartphone* yang digunakan oleh individu tersebut. Rasa takut yang dialami oleh penderita *nomophobia* mengacu pada ketidak nyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak ada kontak langsung atau tidak terhu2bungnya antara individu tersebut dengan telepon genggam atau *smartphone*.

Dampak dari *nomophobia* tentu saja banyak bagi kehidupan sosial manusia dan juga kesehatan terutama remaja para pelajar dimana dampak *smartphone* atau *nomophobia* terhadap siswa yaitu dapat menurunkan prestasi belajar siswa, rawan terhadap tindak kejahatan, berpotensi mempengaruhi sikap dan prilaku siswa dan siswa akan lebih boros (Ula, 2021).

Selain orang tua sekolah juga berperan penting dalam merubah karakter siswa, dimana siswa yang mengalami *nomophobia* akan membutuhkan bantuan dari guru bimbingan dan konseling, dari penelitian yang telah peneliti lakukan banyak siswa yang suka menyendiri dan

tidak mau untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya, terlebih jika banyak orang disekitarnya.

Oleh karena itu, peneliti disini tertarik untuk meneliti pelaksanaan konseling individual dalam mengatasi nomophobia pada siswa. Konseling individual merupakan proses interaksi yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap seorang konseli atau siswa untuk membantu dan mengarahkan siswa pada perubahan perilaku, serta keterampilan mengambil dan membuat keputusan. Layanan konseling individual yaitu layanan yang diberikan langsung oleh konselor secara tatap muka atau secara individual kepada siswa untuk membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya, dengan tujuan agar siswa dapat mengentaskan masalah yang dihadapinya secara mandiri belajar dari pengalaman yang telah dilakukan dengan konselor sebelumnya.

## **LAMDASAM TEORI**

### **A. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual**

Proses pelaksanaan layanan konseling dilaksanakan secara tatap muka, dengan adanya interaksi antara guru bk dan klien yang akan membahas berbagai permasalahan yang dialami oleh klien tersebut. Di dalam proses pelaksanaan layanan konseling perorangan terjadi kerjasama antara guru bk dan klien. Proses layanan konseling perorangan hendaknya dilakukan dalam suasana hubungan mendalam, baik dari segi sifat maupun isi hubungan tersebut (Julianda, Nita, & Solina, 2021).

Djumhur & Surya, (1975) dalam bukunya mengemukakan bahwasannya penyuluhan individual (*individual counseling*) merupakan salah satu teknik pemberian bantuan secara individual dan secara langsung berkomunikasi. Dalam teknik konseling individual ini pemberian bantuan dilaksanakan dengan hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan dengan wawancara antara konselor dengan kasus. Masalah yang dipecahkan melalui teknik konseling individual ini ialah masalah-masalah yang bersifat pribadi. Dimana dapat dipahami bahwasannya pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan secara langsung dan tatap muka antara konselor dengan konseli yang dilaksanakan dengan wawancara dan masalah yang dipecahkan merupakan masalah-masalah yang bersifat pribadi pula.

Dalam kegiatan konseling individual hendaknya konselor bersikap penuh simpati dan empati. Simpati artinya menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh kasus (konseli). Dan empati artinya merupakan penempatan diri dalam situasi diri konseli dengan segala masalah-masalah yang dihadapinya. Dengan sikap ini konseli akan memberikan

kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor. Dan ini sangat membantu keberhasilan dalam konseling individual. Dimana seorang konselor dituntut untuk memiliki sifat simpati dan empati dalam pelaksanaan layanan konseling individual ini guna menimbulkan rasa percaya konseli terhadap konselornya sehingga konseli akan merasa nyaman dan percaya kepada konselor bahwasannya konselor dapat membantunya untuk memecahkan masalahnya sendiri.

Djumhur & Surya (1975), juga menyatakan dalam bukunya terdapat tujuh langkah-langkah yang ditempuh dalam konseling, diataranya yaitu:

- 1) Menentukan masalah
- 2) Pengumpulan data
- 3) Analisis data
- 4) Diagnosa atau menetapkan latar belakang masalah
- 5) Prognosa atau menetapkan langkah bantuan yang akan diambil
- 6) Therapi yaitu pelaksanaan bantuan
- 7) Dan evaluasi dan *follow-up*, yaitu untuk melihat hasil yang telah ditentukan.

## **B. *Nomophobia***

Istilah *nomophobia* adalah singkatan dari “no-mobile-phone-phobia” dan pertama kali diciptakan selama penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan pengguna mobile phone. *Nomophobia* merupakan perasaan cemas dan tidak nyaman yang timbul akibat jauh atau tidak adanya kontak akses dengan telepon genggam atau *smartphone* (Sari, Ifdil, & Yendi, 2020).

*Nomophobia* merupakan gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidak nyamanan atau kecemasan saat tidak ada kontak dengan *smartphone* atau kontak komputer. *Nomophobia* mengacu pada ketidak nyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan *smartphone* (Widyastuti & Muyana, 2018). Yildirim berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak telepon seluler dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon seluler pintar (Nissa'adah, Sari, & Afiati, 2019).

Dari penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya *nomophobia* adalah keadaan dimana seseorang merasakan gelisish, merasakan ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang tersebut ketika berjauhan dari telepon genggamnya atau *smartphone*.

## **C. Ciri-ciri, Faktor dan Dampak *Nomophobia***

### **1. Ciri-ciri *Nomophobia***

Gezgin berpendapat dalam penelitian Kenny, Katili, Leslie, & Wijaya, (2023) bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* adalah merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, mengecek dan memeriksa *smartphone* berulang kali, merasa kecewa saat kehabisan baterai, dan khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* di suatu tempat dan tidak bisa menggunakannya.

Selanjutnya disebutkan dalam penelitian Gofur & Halimah (2021), penderita *nomophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih *gadget*, dan selalu membawa charger.
  - 2) Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
  - 3) Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini sering kali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi.
  - 4) Tidak pernah mematikan telepon seluler dan selalu sedia 24 jam.
  - 5) Lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka.
  - 6) Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone*.
2. Faktor *Nomophobia*

Retani berpendapat dalam penelitian tersebut bahwasannya, salah satu faktor penyebab kecanduan *smartphone* adalah tingginya paparan media tentang *smartphone* serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam *smartphone* membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya. Terdapat faktor internal dari diri sendiri berupa kebutuhan manusia sebafai makhluk modern serta ingin terus mengunggah semua kegiatan yang dilakukan ke sosial media yang dimiliki. Selain itu, terdapat faktor eksternal yaitu dengan adanya gadget dapat memudahkan suatu pekerjaan (Gofur & Halimah, 2021).

Agusta menjelaskan dalam penelitian Fadhilah, Hayati, & Bashori (2021), bahwasannya faktor-faktor yang beresiko menyebabkan *nomophobia* adalah:

- 1) Faktor internal yang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*
- 2) Faktor situasional seperti perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*
- 3) Faktor eksternal seperti pembelian *smartphone*, dan
- 4) Faktor sosial seperti kebutuhan berinteraksi.

Empat faktor dari pengguna *smartphone/ mobile phone* juga memiliki hubungan signifikan dengan *nomophobia*, faktor-faktor tersebut antara lain ketakutan tidak mampu berkomunikasi, takut kehilangan koneksi, takut sendirian dan takut kehilangan kenyamanan.

Selain itu Fadhillah, Hayati, & Bashori, (2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwasannya individu yang terindikasi *nomophobia*, biasanya proses berfikirnya cenderung terganggu karena disebabkan oleh obsesi dari khayalan, fantasi dan tingkat difensif yang terlalu tinggi, yang mana hal tersebut diperoleh dari konektivitas yang terlalu intens.

### 3. Dampak *Nomophobia*

Menurut Fadhillah dkk pada penelitiannya dalam Gofur & Halimah, (2021) diamna dampak *nomophobia* dalam beberapa kasus, individu merasakan efek secara fisik seperti panik, nafas yang bendek, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri dibagian leher dan punggung ketika ponsel mati atau tidak dapat di gunaka.

Selanjutnya Nurlalidi menjelaskan dalam penelitiannya yang diambil dari Gofur & Halimah, (2021) bahwasannya efek negatif yang ditimbulkan oleh *nomophobia* cukup berbahaya, diantaranya: mudah stres, kurang fokus, anti sosial, imsomnia, dan emosi yang tidak stabil.

Selain itu dampak lain dari ketergantungan *smartphone* yaitu dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Masalah umum yang sering muncul dalam ketergantungan *smartphone* berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya kecemasan (*nomophobia*). Dampak lainnya apabila seseorang telah telah ketergantungan pada *smartphone* antara lain: dapat menyebabkan anak lebih dekat dengan *smartphone* dibandingkan perhatian orang tuanya, *smartphone* dapat menjadikan orang tersebut *isolasi*-sosial dan lebih memilih untuk berkomunikasi didunia maya dibandingkan lingkungan sekitarnya (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019).

Selanjutnya adapun dampak *nomophobia* terhadap sosial dan kesehatan seseorang diantaranya yaitu:

- 1) Para penderita *nomophobia* akan mengalami fase *FoMo* atau *fear of missing out* yang mana seseorang yang mengalaminya mempunyai frekuensi mengecek notifikasi yang sangat tinggi hingga setiap menit penderita *nomophobia* akan selalu menatap layar ponsel yang dimilikinya. Penderita tersebut akan merasakan sesuatu yang mengganggu apabila tidak melihat atau mengecek notifikasi yang ada di dalam ponselnya.

- 2) Berdampak pada kesehatan tubuh: Para pengguna *smartphone* tidak memperhatikan kebersihan dari *smartphone* yang dimilikinya, keringat dari tangan dan debu akan menempel pada *smartphone* dan lembab terkena keringat hal itu terjadi dari waktu ke waktu tanpa kita sadari sehingga kuman dan virus yang menempel pada *smartphone* akan semakin banyak. Apabila *smartphone* tidak dibersihkan maka kuman dan virus akan melekat pada tangan dan tubuh. Hal ini akan berdampak bagi kesehatan tubuh melalui makanan yang dimakan dengan tangan yang tidak dibersihkan setelah berkontak langsung dengan *smartphone*.
- 3) Dapat mengganggu pola tidur: karena jika seseorang telah asik dengan *smartphone*, baik itu main *game*, *chattingan*, *browsing* internet, dan lainnya. Orang tersebut jika tidak disiplin maka akan lupa terhadap waktu, terkadang orang yang sudah asik menggunakan *smartphone* akan lupa pada jam tidurnya.
- 4) Merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telpon genggam atau *gadget* sedangkan dari sisi relasi sosial penderita *nomophobia* tidak banyak melakukan kontak fisik secara langsung terhadap orang lain (Aziz, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi (Slim & Syahrums, 2012). Jika metode kuantitatif dapat memberikan gambaran tentang populasi secara umum, maka penelitian kualitatif dapat memberikan gambaran khusus terhadap suatu kasus secara mendalam yang tidak dapat diberikan oleh hasil penelitian dengan metode kualitatif.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dilakukan oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya. Penelitian kualitatif ditujukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendasar melalui pengalaman tangan pertama dari peneliti yang langsung berproses dan melebur jadi satu bagian yang terpisahkan dengan subjek dan latar yang akan diteliti berupa laporan yang sebenar-sebenarnya, apa adanya, dan catatan-catatan lapangan yang aktual (Sudaryono, 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Badar**

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada guru BK mengenai pelaksanaan layanan konseling individual yang dilakukan di SMP Negeri 1 Badar bahwasannya pelaksanaan layanan konseling individual guna untuk membantu siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dan memberikan masukan-masukan melalui konseling individual tersebut kepada siswa untuk siswa mendapatkan masukan mengenai dampak dan hal yang harus dilakukan oleh siswa pada masalah yang dihadapinya. Guru BK memiliki 1 kali selama seminggu untuk mengecek setiap kelas siswa-siswa yang mungkin membawa *handphone* atau hal yang lain yang dilarang oleh sekolah, dan jika mendapatkan masalah di situ maka guru bk akan memproses siswa dengan menggunakan layanan konseling individual, yang dilakukan diruangan BK/BP. Dimana layanan konseling individual yang diberikan pada siswa yang mengalami *nomophobia* maka guru bimbingan dan konseling akan memberikan beberapa pertanyaan mengenai apa masalah yang dialami siswa beserta penyebab nya, kemudian guru bimbingan dan konseling memberikan masukan dan pemberitahuan tentang dampak dari masalah yang dihadapi siswa sehingga siswa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

Dandilihat juga dari hasil observasi dan dokumentasi yang ditemukan oleh peneliti terhadap guru BK di SMP Negeri 1 Badar pada saat melakukan proses layanan konseling individual dimana guru BK memanggil siswa yang membutuhkan layanan konseling individual dan berikan arahan yang sesuai dengan prosedur layanan konseling individual.



Gambar 1: Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Dan dilihat juga dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap siswa di SMP Negeri 1 Badar Yang berinisial FZ mengenai pelaksanaan layanan konseling individual yang telah dilakukan di sekolah tersebut bahwasannya dengan guru bk memanggil siswa yang ketahuan bermasalah ke ruangan guru bk kemudian di berikan layanan konseling individual dengan prosedur yang ada dimana di tanya apa masalah dari siswa, kenapa masalah itu terjadi, dan dampaknya kemudia diberi masukan untuk menyelesaikan masalahnya.





Gambar 2: Wawancara Dengan Guru BK

Berdasarkan obeservasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap guru BK mengenai pelaksanaan layanan konseling individual dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Badar yaitu dengan guru BK memberikan siswa untuk kesempatan melakukan proses layanan konseling individual pada saat siswa yang bermasalah yang dilihat ketika mereka membawa *handphone* ke sekolah, dimana hal tersebut merupakan suatu hal yang tidak diperbolehkan oleh pihak sekolah sehingga menyebabkan siswa melanggar peraturan sekolah, maka guru BK dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan tersebut bagaimana siswa yang mengalami dampak *nomophobia* yang mana siswa tidak sanggup berjauhan dari *handphone* nya, sehingga membuat siswa membawa *handphone* ke sekolah.

## 2. Ciri-ciri, Faktor dan Dampak Nomophobia Pada Siswa di SMP Negeri 1 Badar

Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap guru BK di SMP Negeri 1 Badar mengenai ciri-ciri yang dialami oleh siswa yang mengalami dampak dari *Nomophobia*. Guru BK menjelaskan bahwa ciri-ciri siswa yang mengalami *nomophobia* dapat dilihat dari perilaku siswa tersebut yang dilihat dari suatu kegiatan atau acara yang diadakan di sekolah sehingga memperbolehkan siswa untuk membawa *handphone* ke sekolah, dimana beberapa siswa terlihat lebih fokus pada *handphone* nya saja dibandingkan dengan apa yang ada didepannya pada acara yang telah diadakan, dimana siswa bahkan tidak saling berkomunikasi dengan sesama temannya bahkan sekalipun mereka bersebelahan melainkan mereka fokus pada *handphone* mereka masing-masing, dimana terkadang mereka mengambil vidio dan berfoto bersama dengan teman-temannya setelah itu mereka kembali fokus kepada *handphone* mereka masing-masing, terlihat ketika mereka berkumpul sekalipun mereka tidak saling cerita atau bercanda dengan temannya melainkan masing-masing dari mereka terfokus pada *handphone* mereka saja, pada saat mereka kehabisan baterai *handphone* mereka mengisi baterai atau mengecarsh kan *handphone* mereka dalam dikelas bukannya *handphone* yang

sedang dalam keadaan dicars untuk dibiarkan saja agar dapat terisi mereka malah memainkannya meski *handphone* masih dalam keadaan dicarsh. Dan dilihat juga pada proses belajar pada biasanya siswa dilarang untuk membawa *handphone* namun ada beberapa siswa yang melanggar peraturan sekolah tersebut, dimana Guru BK menemukan beberapa siswa yang membawa *handphone* ke sekolah dengan alasan yang beragam.

Selanjutnya Faktor terjadinya *nomophobia* pada siswa yaitu terlihat dari faktor eksternalnya dimana masing-masing dari siswa memang sudah memiliki *handphone* dan dari faktor sosial nya siswa juga kebanyakan menggunakan *handphone* sehingga membuat setiap siswa berkeinginan memiliki *handphone* sendiri, sehingga hal tersebut menjadikan siswa mengalami *nomophobia* dimana hal ini memiliki dampak bagi siswa.

Dampak yang terjadi diantaranya yaitu siswa tidak terfokus akan apa yang ada di depannya seperti suatu acara yang diadakan disekolahm terhadap teman-teman disekitarnya serta hal-hal dan keadaan yang ada disekitarnya melainkan mereka hanya fokus pada *handphon* nya saja, sehingga membuat siswa menjadi kurang bersosial terhadap temannya dan kurang memahami dan menikmati suatu keadaan dan acara yang ada disekitarnya.

Kemudian peneliti lakukan wawancara terhadap siswa yang berinisial FZ yang merasa mengalami *nomophobia* dimana dilihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan yaitu ciri-ciri *nomophobia* yang dialami oleh FZ tidak merasa tenang akan berada jauh dari *handphone* nya dan tidak terfokus akan hal sekitarnya jika sedang menggunakan *handphone*. Faktornya yaitu ketika orangtuanya membelikannya *handphone* untuk keperluan sekolahnya namun FZ penasarannya juga akan apa saja yang bisa dilakukan dengan *handphone* hingga ia merasa senang dan lebih sering menggunakan *handphone* nya saja dibandingkan berinteraksi dengan orang di sekelilingnya. Dan berdampak pada pergaulan S yang tidak suka berinteraksi dengan orang disekitarnya dan lebih suka menyendiri di kamar dengan *handphone* nya.



Gambar 3: Wawancara dengan Siswa

Dan dilakukan juga wawancara terhadap beberapa siswa yang berada di kelas IX yang mana mereka mengalami *nomophobia* yang mana dilihat seperti ciri-ciri *nomophobia* yang dialami oleh siswa dimana tidak nyaman ketika merasa jauh dari *handphone* yang mereka miliki, seperti yang dirasakan oleh siswa ketika berada dirumah mereka lebih merasakan ciri-ciri *nomophobia* itu ada pada diri mereka, dimana pada saat kekamarmandi mereka membawa *handphone* hingga pada saat tidur sekalipun mereka membanya.

Faktor yang mereka rasakan yaitu dimulai ketika orangtua membelikan *handphone* kepada mereka guna untuk melakukan dan mengerjakan tugas sekolah dan pada masa pandemi mereka lebih sering dirumah dan lebih sering menggunakan *handphone* sehingga mereka membuka semua fitur aplikasi yang ada didalam *handphone* yang mereka miliki dan membuat mereka nyaman akan hiburan yang ada di dalamnya ketika berada sendirian sekalipun mereka tidak merasa kesepian karena mereka senang akan adanya fitur-fitur yang ada di *handphone* mereka.

Sehingga berdampak pada kesehatan fisik mereka dimana siswa akan merasa pusing dan lemas dipagi hari karena membawa *handphone* hingga tertidur dan maya berair ketika menggunakannya terus-menerus. Sehingga membuat mereka kurang fokus pada saat belajar dipagi hari pada saat guru menjelaskan pelajaran dikelas, kemudian siswa lebih senang menyendiri di kamar dnegan *smartphone* nya dibandingkan dengan berinteraksi diluar dengan orang disekitarnya, ketika mereka berkumpul sekalipun takjarang mereka hanya terfokus dengan *handphone* nya saja.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil penelitian yang diuraikan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Badar dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dengan siswa yang mengalami masalah dan menyesuaikan dengan apa masalah yang mereka alami, dan dilihat dari masalah *nomophobia* siswa yang melanggar peraturan sekolah sehingga mengharuskan siswa diberikan layanan konseling

individual dengan tujuan membantu siswa untuk mengatasi masalah *nomophobia* nya dan memberikan ajaran kepada siswa tentang bagaimana dampak yang akan terjadi.

2. *Nomophobia* yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 1 Badar dengan
  - a. ciri-ciri yang merasa gelisah dan tidak tenang ketika berada jauh dari *handphone* nya, selain itu dilihat ketika siswa yang membawa *handphone* ke sekolah pada saat kegiatan sekolah yang mengijinkan siswa untuk membawa *handphonenya* maka terlihat kebanyakan siswa yang memiliki *handphone* masing-masing dan mereka hanya terfokus pada *handphone* nya saja dibandingkan menikmati apa yang ada didepannya dan tidak jarang juga mereka tidak saling cerita dengan teman-teman disekitarnya melainkan mereka berfokus pada *handphone* mereka masing-masing, ciri-ciri yang lain juga terlihat ketika mereka kehabisan baterai mereka lebih memilih untuk mengecans *handphone* mereka dikelas sambil memainkan *handphone* nya, dibandingkan untuk menyimpan dan menimani acara yang diadakan dan bercerita bersama dengan temannya.
  - b. Faktor yang menyebabkan siswa mengalami *nomophobia* pada dasarnya yaitu faktor sosial dimana dengan siswa membutuhkan alat untuk berinteraksi dengan guru dan sekolah pada saat pandemi yang mengakibatkan siswa belajar dari rumah, terdapat juga faktor eksternal dimana orangtua yang membelikan *handphone* kepada anaknya sehingga faktor internal nya dimana anak merasa nyaman akan selalu berinteraksi dengan *handphonenya*.
  - c. Dampak nya dimana mengakibatkan anak lalai akan kewajibannya dan berdampak pula pada sosial anak yang akan senang menyendiri dengan *handphone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya dilihat dari beberapa kali diadakannya suatu acara yang dilaksanakan disekolah siswa lebih fokus pada *handphone* mereka saja dibandingkan menikmati acara yang diadakan sekolah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, VI, 5-6.
- Gofur, M. A., & Halimah, S. N. (2021). Nomophobia dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus). *el-Banar: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, IV, 65-67.
- Julianda, O., Nita, R. W., & Solina, W. (2021). Profil Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Peserta Didik dalam Pelaksanaan Konseling di Kelas XI SMK 3 Negeri Kota Padang. *Jurnal Mudabbir*, I, 2.
- Nissa'adah, C., Sari, M. V., & Afiati, M. (2019). Studi Komparasi Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *PSIKOLOGIKA*, 24, 142.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, X, 90.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, V, 22.
- Slim, & Syahrums. (2012). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. dan Mix Method*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Ula, W. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar: Jurnal Tunas nUSANTARA*, III, 292.
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 33, 2.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, IV, 64.