



## **Efektivitas Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengatasi *Nomophobia* Pada Remaja**

Wahyuni Ade Putri

Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: [wahyuniadeputri@gmail.com](mailto:wahyuniadeputri@gmail.com)

**Abstrak.** Ketergantungan terhadap teknologi komunikasi *smartphone*, yang dikenal dengan istilah *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia), berdampak merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi *nomophobia* pada remaja di Dusun Data melalui layanan konseling humanistik eksistensial. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan angket. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 21 remaja, dan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 8 remaja sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *nomophobia* yang terlihat dari skor angket *pre-test* sebesar 724 dengan rata-rata 90,05, dan skor angket *post-test* sebesar 540 dengan rata-rata 67,5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yaitu layanan konseling humanistik eksistensial efektif dalam mengatasi masalah *nomophobia* pada remaja di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang.

**Kata kunci:** Konseling Humanistik Eksistensial, *Nomophobia*, Remaja, Ketergantungan *Smartphone*, Layanan Konseling

**Abstract.** impact that is detrimental to themselves and others. dependence on *smartphone* communication technology known as *Nomophobia* or No Mobile Phone Phobia. The purpose of this study was to overcome *nomophobia* (no mobile phone phobia) among adolescents in Dusun Data with humanistic existential counseling services. This research is a type of quantitative research with experimental methods. Data collection techniques used are observation, interviews, and questionnaires. The population in this study amounted to 21 teenagers and the sample was taken using a *purposive sampling* technique, so that the research sample consisted of 8 teenagers. The results of this study indicate that there is a decrease in the level of *nomophobia* which can be seen from the results of the *pre-test* questionnaire where the *pre-test* questionnaire score was 724 with an average of 90.05 and the *post-test* questionnaire score was 540 with an average of 67.5. So it can be concluded that the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, namely humanistic existential counseling services are effective in overcoming the problem of *nomophobia* in adolescents in Data Hamlet, Tokkonan Village, Enrekang Regency.

**Keywords:** Existential Humanistic Counseling, *Nomophobia*, Teenagers, *Smartphone* Dependence, Counseling Services



## Pendahuluan

Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja cenderung kurang memiliki kontrol yang baik sehingga bisa berdampak negatif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Remaja yang tidak bisa menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang *maladaptive*. Menurut Santorck (Hanifa, 2020: 9) Perilaku *maladaptive* adalah perilaku yang tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya secara wajar sehingga muncul perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, contohnya agresif, pemberontak dan antisosial. Remaja fase awal merupakan masa perkembangan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas, ketika remaja tidak mampu menyesuaikan diri mereka dengan baik maka dapat terjadi penyimpangan di lingkungannya.

Usia remaja yang dikategorikan peneliti dalam penelitian ini yaitu remaja pada fase awal atau yang biasa kita kenal dengan sekolah menengah pertama (SMP), karena masa remaja awal mencakup kebanyakan perubahan pubertas dan sangat mudah terpengaruh dari lingkungan luar. Seperti halnya kebiasaan beberapa orang *smartphone* telah menjadi barang yang melekat pada diri remaja karena dari bangun tidur hingga akan tertidur kembali selalu berada didekatnya, bahkan suatu hal yang tidak membutuhkan *smartphone* dalam keseharianpun mereka tetap saja menggunakannya. Dalam kasus seperti ini merupakan suatu bentuk ketergantungan terhadap teknologi komunikasi *smartphone* yang dikenal dengan *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia*.

*Nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut akan keluar dari kontak ponsel yang dianggap sebagai fobia zaman *modern* Yildirim (Laitatussadiyah, 2019: 12). *Nomophobia* pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh kantor pos United Kingdom yang meneliti tentang kecemasan penderita pengguna *smartphone* (Aziz, 2019: 3). *Nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut akan keluar dari kontak ponsel dan sedang dianggap sebagai fobia zaman *modern* yang diperkenalkan ke kehidupan kita sebagai produk sampingan dari interaksi antara orang dan teknologi informasi dan komunikasi seluler, khususnya *smartphone*. Kata *nomophobia* berasal dari Inggris dan berasal dari kata "*No Mobile phone Phobia*", yaitu fobia menjadi tanpa ponsel atau *smartphone*. Ini mengacu pada gejala seperti gugup, tidak nyaman dan kecemasan yang disebabkan oleh keluar kontak dengan ponsel.

Berdasarkan hasil observasi awal pada bulan April tahun 2022 keseharian remaja di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang peneliti mendapat informasi yang cukup serius terkait adanya *nomophobia*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tanpa adanya pengawasan dari orang tua mengakibatkan menurunnya prestasi belajar remaja di sekolah. prestasi belajar remaja dapat dilihat dari nilai rapor di sekolah, yang mana jika rata-ratakan nilai dari awal semester hingga akhir semester menurun sebesar 10% hingga 20%. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Lioni, dkk, (2014) bahwa penggunaan *smartphone* pada indikator tingkat kepemilikan, tingkat penggunaan, waktu serta tempat dapat mempengaruhi nilai dan moral remaja jika penggunaannya tidak tepat guna, dan mampu mempengaruhi interaksi sosial antara remaja dengan orang sekitarnya.

Pada penelitian ini berbeda dengan teknik penelitian lainnya dalam penanganan masalah *nomophobia* pada remaja. Dengan menggunakan pendekatan eksistensial diharapkan agar remaja mampu memaksimalkan kesadaran diri guna menghapus penghambat dan mengoptimalkan potensi diri mereka serta sadar bahwa ia bisa membuka diri dengan orang lain tanpa harus menggunakan *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari konseling eksistensial humanistik menurut Junaedi & Fitriyanti (2020: 22) bahwa konseling eksistensial humanistik bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Penerapan pendekatan ini dilakukan secara berkelompok agar para remaja lebih akrab serta dapat bertukar pikiran tentang pentingnya dalam menggunakan *smartphone* secara bijak sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi dirinya sendiri dan orang lain.

## Metode

Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini menggunakan angka serta analisisnya menggunakan analisis statistik dan bersifat *pra experimental design*. Desain penelitian *one group pretest-posttest* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *treatment* atau perlakuan tertentu yang diberikan kepada remaja dalam satu kelompok. Dalam bentuk desain *one group pretest-posttest* terdapat *pre-test* atau evaluasi awal sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan menggunakan skala *nomophobia* dan *post-test* atau evaluasi hasil setelah diberikan *treatment* atau perlakuan setelah diberikan layanan konseling eksistensial humanistik dengan menggunakan skala *nomophobia* yang sama, guna melihat ada atau tidaknya perubahan yang muncul.

## Hasil dan Pembahasan

Dibawah ini terdapat hasil angket *nomophobia* pada remaja awal. Pemberian *pre-test* dilaksanakan pada hari senin, 22 Agustus 2024 di rumah responden berinisial SK. Peneliti memberikan angket untuk di isi sambil memperkenalkan diri dan menjelaskan cara mengisi angket *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada remaja. Berikut hasil angket sebelum pemberian perlakuan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test *nomophobia* pada remaja fase awal

No	Responden	Total	Kategori
01	WN	110	Sangat Tinggi
02	SK	76	Sedang
03	MA	90	Tinggi
04	NA	72	Sedang
05	CA	102	Tinggi
06	AL	101	Tinggi
07	PA	88	Tinggi
08	IS	85	Tinggi
Jumlah		724	
Rata-Rata		90,05	Tinggi

Berdasarkan hasil angket *pre-test* di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada remaja di Dusun Data berada pada kategori tinggi. Jumlah total skor angket sebesar 724 dengan rata-rata 90,05. Dari hasil angket diatas sangat sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap tingkat *nomophobia* pada remaja di Dusun Data dimana remaja banyak beralasan agar dapat bermain *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tanpa adanya pengawasan dari orang tua mengakibatkan menurunnya prestasi belajar remaja di sekolah.

### 2. Pemberian Perlakuan Dengan Menerapkan Konseling Eksistensial Humanistik

Dalam memberikan perlakuan kepada remaja di Dusun Data untuk mengatasi *nomophobia* peneliti akan memberikan layanan konseling berupa konseling eksistensial humanistik. Pemberian perlakuan diberikan selama 3 kali pertemuan kepada seluruh sampel yang di observasi. Pada pertemuan pertama dilaksanakan di balai pertemuan desa, pertemuan ke dua di rumah peneliti karena responden yang menginginkan dan pertemuan ke tiga masih di rumah peneliti. Peneliti memberikan perlakuan konseling eksistensial humanistik, yakni :

#### a. Tahap Pembentukan

Tahap ini yaitu tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasuki diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Tujuan dari tahap pembentukan yaitu menumbuhkan suasana hangat kelompok, menumbuhkan minat anggota berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Adapun kegiatan yang terdapat didalam tahap pembentukan ini anatara lain : Mengucapkan salam , Berdo'a, Ketua kelompok menyampaikan waktu kegiatan yang akan berlangsung, Saling memperkenalkan diri, Saling menyampaikan posisi di dalam kelompok, Permainan (penghangatan/pengakraban)

#### b. Tahap Orientasi dan Eksplorasi

Salah satu tahap awal dalam melakukan konseling kelompok dilakukan dengan adanya masa orientasi dan eksplorasi. Tahapan awal akan memberikan pemahaman kepada para anggota kelompok tentang kegiatan konseling kelompok yang dilakukan. Selama tahap ini anggota kelompok belajar bagaimana bekerjasama dalam suatu kelompok, menentukan tujuan dibentuknya kelompok mereka, mengklarifikasi harapannya dan memahami tanggung jawab mereka di kelompok tersebut. Adapun kegiatan yang terdapat didalam tahap ini antara lain: Pengertian dan tujuan konseling kelompok disampaikan oleh ketua kelompok, Ketua kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, Setiap anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan harapan dan tujuannya dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok

#### c. Tahap Transisi

Selama tahap ini, anggota menyampaikan kecemasan mereka, pembelaan diri, konflik, dan keraguan berpartisipasi dalam kelompok. Tujuan dari tahap transisi yaitu, terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Adapun kegiatan yang terdapat didalam tahap transisi antara lain: Ketua Kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap

menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), Membahas suasana yang terjadi, Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya

#### d. Tahap Kerja

Pada tahap kerja ini ditandai dengan eksplorasi lebih mendalam dari masalah yang sering berulang dan dengan tindakan efektif untuk membawa perubahan perilaku yang diinginkan yaitu melalui teknik bermain (*role playing*) yang dilakukan anggota kelompok. Pada tahap ini anggota belajar melibatkan diri melalui interaksi kelompok untuk berperan dalam situasi yang telah disesuaikan dengan permasalahan secara lebih spontan.

Tujuan dari tahapan kerja antara lain, membahas dan menuntaskan masalah klien (yang menjadi anggota kelompok), partisipasi seluruh anggota kelompok dalam menganalisis masalah klien serta mencari jalan keluar dan penyelesaiannya melalui bermain, yang dimana seluruh anggota berperan didalam teknik tersebut, menggali kemampuan yang dimiliki konseli, pemain berusaha mengeksplor ketidakmampuan diri menjadi lebih optimis. Adapun kegiatan yang terdapat didalam tahap kerja antara lain : Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, Menyiapkan situasi dan peran yang disesuaikan dengan permasalahan , Anggota kelompok melakukan (berlatih) teknik Role Playing, Setiap anggota kelompok memberikan pendapat dan solusi terkait Teknik Role Playing yang sudah dilakukan, Menanyakan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas

#### e. Tahap Akhir

Pada tahap ini akan memperoleh kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, hasil kegiatan konseling kelompok yang telah dicapai, rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Adapun kegiatan yang terdapat didalam tahap akhir antara lain: Peminpin kelompok dan anggota mengemukakan kesan dan hasil hasil kegiatan, Mengemukakan pesan danharapan, Membahas kegiatan lanjutan, Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan telah diakhiri/selesai

### 3. Gambaran *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada remaja setelah pemberian perlakuan

Setelah memberikan perlakuan dengan konseling eksistensial humanistik kepada remaja yang mengalami *nomophobia* di Dusun Data, remaja tersebut sudah mengalami perubahan. Berdasarkan pengamatan peneliti selama dua minggu setelah pemberian perlakuan remaja tersebut mengalami perubahan pada cara berkomunikasi seperti ketika berbicara dengan seseorang klien atau remaja *nomophobia* tersebut sudah mendengarkan dan memperhatikan lawan bicaranya dan juga tidak selalu membawa *smartphone* ketika keluar rumah.

Hal ini juga dibuktikan dari wawancara orang-orang yang ada di lingkungan remaja tersebut, baik orang tua, tetangga, guru di sekolah dan teman-temannya. Menurut orangtua klien, remaja tersebut mulai mendengarkan nasihat orangtua untuk mengurangi pemakaian *smartphone* karena dapat merusak mata. Informasi dari guru di sekolah remaja ini juga sudah memperhatikan penjelasan materi pembelajaran di sekolah dan tidak membawa *smartphone* ke sekolah. ketika kumpul bersama remaja lainnya sudah lebih aktif bercerita sehingga interaksi sosialnya sudah mulai membaik. Penurunan tingkat *nomophobia* pada remaja awal atau SMP di Dusun Data dapat juga dibuktikan pada hasil angket *post-test* yang diberikan oleh peneliti kepada klien sesudah pemberian perlakuan. Pemberian *post-test nomophobia* pada remaja awal diberikan pada tanggal 15 September di rumah klien berinisial WN. Hasil angket *post test nomophobia* pada remaja awal pada tabel 2.

Berdasarkan hasil angket *post-test* di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada remaja di Dusun Data berada pada kategori sedang. Jumlah total skor angket sebesar 540 dengan rata-rata 67,5. Dari hasil di atas diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat *nomophobia* pada remaja di Dusun Data setelah diterapkannya konseling eksistensial humanistik.

Tabel 2. Hasil Post-test *nomophobia* pada remaja fase awal

No	Responden	Total	Kategori
01	WN	86	Sedang
02	SK	55	Rendah
03	MA	63	Rendah
04	NA	50	Rendah
05	CA	81	Sedang
06	AL	75	Sedang
07	PA	64	Rendah
08	IS	66	Sedang
Jumlah		540	
Rata-Rata		67,5	Sedang

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas layanan konseling eksistensial humanistik efektif dalam mengatasi masalah *nomophobia* pada remaja di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang dapat disimpulkan bahwa: (1) Upaya yang telah dilakukan orang tua dalam menangani masalah *nomophobia* pada remaja di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang yaitu tidak memberikan fasilitas kepada anak untuk mengakses jaringan internet, mengajak anak untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat, mengambil atau menyimpan *smartphone* anak untuk sementara waktu guna mengurangi penggunaan *smartphone* pada anak, memberikan hadiah kepada anak ketika berhasil melakukan atau menggapai sesuatu yang baik dan mengajak anak untuk mengikuti kegiatan sosial; (2) Kondisi remaja yang terkena *nomophobia* sebelum diberikan pelayanan pendekatan eksistensial humanistik di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang seperti merasa tidak nyaman dan gelisah saat anak tidak memegang atau membawa *smartphone* ketika bepergian, komunikasi anak tidak begitu baik karena kurang bersosialisasi dengan lingkungannya atau masyarakat. Tingkat kecemasan saat tidak memegang *smartphone* begitu tinggi akibat kecanduan atau ketergantungan dan kebiasaan bermain *smartphone*; (3) Kondisi remaja yang terkena *nomophobia* setelah diberikan pelayanan pendekatan eksistensial humanistik di Dusun Data, Desa Tokkonan, Kabupaten Enrekang yakni remaja tersebut mulai mendengarkan nasihat orangtua untuk mengurangi pemakaian *smartphone* karena dapat merusak mata, remaja ini juga sudah memperhatikan penjelasan materi pembelajaran di sekolah dan menyimpan *smartphonena* ketika jam pembelajaran di mulai dan ketika berkumpul bersama remaja tersebut pun lebih aktif bercerita dan tidak lagi cemas jika kehabisan baterai *smartphone* dan sudah jarang membawa charger *smartphone* lagi ketika berkumpul bersama teman. Hal ini menunjukkan bahwa masalah *nomophobia* pada remaja tersebut dapat diatasi setelah diberikan pelayanan konseling dengan pendekatan eksistensial humanistik.

## Daftar Rujukan

- Afra Hasna (2019). "konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial-humanistik untuk melatih penyesuaian diri melalui randai dari minangkabau," *Jurnal Ilmiah* (Volume 15, Nomor 1). Hlm 124 – 139.
- Arung Kunto Kanigoro (2020). "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas Xi Ips Di Sma Negeri 1 Banyumas," *Skripsi*. Semarang: FKIP UNS
- Abdul Aziz (2019). "No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana," *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* (Vol. 6 Nomor 1). Hlm. 01-10
- Diana Zumrotus Sa'adah (2020). "Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan," *Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* ( Volume 8, Nomor 3). Hlm 112-118
- Hurlock EB. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga; 2011.
- Ida & Putu (2016). " Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar" *Jurnal Psikologi Udamadyana* (Vol. 3 Nomor 3). Hlm. 542-550
- Lioni T, Dkk. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. Lampung. Jurnal

- Miftahul Hanipa (2020). "stimulasi tumbuh kembang pada remaja: identitas vs kerancuan identitas Mahasiswa program studi D3 keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang," Skripsi, Magelang (skripsi)
- Muhammad Junaedi Mahyudin & Fitriyanti Sulaiman (2020). *Pendekatan Konseling. Polewali mandar:mammesa(media masyarakat transparansi indonesia)*
- Qawiyyan Fitri, Alimuddin Mahmud & Abdul Saman (2019). "Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (Volume 6, Nomor 1). Hlm. 41-52.
- Riki Andika (2019). " program studi bimbingan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah sumatera utara medan (skripsi)
- Santrock JW. Psikologi Pendidikan Edisi Kedua. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2017
- Taharani, A. F. (2018). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Eksistensial-Humanistik Berbasis Nilai Budaya Gayo"Alang Tulung"untuk Mengurangi Sikap Apatis Siswa. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Graduate Theses and Dissertations. *Lowa State University*.