

## STRATEGI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU NOMOPHOBIA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BOJONG TAHUJ AJARAN 2024/2025

Siti Anisa Rahmawati\*<sup>1</sup>, Devi Nurul Fikriyani<sup>2</sup>, Vasco Delano<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Institution/affiliation; address, tel/fax of institution/affiliation

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Mathla'ul Anwar, Banten

e-mail: [\\*anisarahmawati0830@gmail.com](mailto:*anisarahmawati0830@gmail.com), [devinurulfikriyanigmail.com](mailto:devinurulfikriyanigmail.com),  
[Vascodelano99@gmail.com](mailto:Vascodelano99@gmail.com)

### Abstract

*Nomophobia is one of the new problems that has emerged in the world of education, because students who have nomophobia greatly influence the learning process, not only experiencing anxiety when studying but it can result in decreased achievement, lack of interest in learning, neglect of school assignments, focus on smartphones so they lose track of time and lack of social interaction. This research aims to determine the effectiveness of group guidance services using the rational emotive behavior therapy (REBT) approach to reduce students' nomophobic behavior. This research uses a quantitative research method of the Quasy experimental Disgn type. The sample and population of this study were class VIII students at SMP Negeri 1 Bojong. Students were divided into two groups, the experimental group and the control group. The experimental group was given rational emotive behavior therapy (REBT) approach group guidance treatment, while the control group was given no treatment. The data collection techniques used in this research were questionnaires and documentation, while the data analysis techniques used normality tests, homogeneity tests and t tests. The research results showed that after being given treatment there was a difference in the average pre-test and post-test scores. Hypothesis testing using the t test results obtained by Asymp. Sig (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ . The intervention that can be concluded is that there is a difference in the nomophobia scores of the experimental and control classes. Thus, it can be interpreted that group guidance using the rational emotive behavior therapy (REBT) approach to reduce the nomophobia of class VIII students at SMP Negeri 1 Bojong or  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected.*

### Abstrak (Indonesia)

*Nomophobia menjadi salah satu permasalahan baru yang muncul dalam dunia pendidikan, karena siswa yang memiliki nomophobia ini sangat berpengaruh terhadap proses belajar, bukan hanya mengalami kecemasan pada saat belajar akan tetapi dapat mengakibatkan menurunnya prestasi, kurangnya rasa minat dalam belajar, mengabaikan tugas-tugas sekolah, fokus pada smartphone sehingga lupa waktu serta kurangnya interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *Quasy eksperimental Disgn*. Sampel dan populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bojong siswa dibagi kedalam dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dengan pemberian *treatment* bimbingan kelompok pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dan dokumentasi sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatment* terdapat perbedaan skor rata-rata *pre test* dan *post test*. Pengujian hipotesis menggunakan hasil uji t diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$ . Interferensi yang dapat disimpulkan yakni adanya perbedaan*

### Article History

Submitted: 17 Oktober 2024

Accepted: 22 Oktober 2024

Published: 23 Oktober 2024

### Key Words

Nomophobia, REBT,  
Bimbingan Kelompok

### Sejarah Artikel

Submitted: 17 Oktober 2024

Accepted: 22 Oktober 2024

Published: 23 Oktober 2024

### Kata Kunci

Nomophobia, REBT,  
Bimbingan Kelompok

---

skor *nomophobia* kelas eksperimen dan kontrol. Dengan demikian dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong atau  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

---

## PENDAHULUAN

Teknologi sudah menjadi suatu kebutuhan untuk membantu segala permasalahan atau pekerjaan manusia. Dengan adanya *smartphone*, sebagai alat bantu untuk berkomunikasi dan mencari informasi. Untuk saat ini *smartphone* telah menjadi salah satu benda/alat yang wajib dibawa kemanapun, bahkan saat ke sekolah. Sebagaimana diungkapkan oleh Cheveer (2014) yang menyatakan bahwa telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi sebuah perangkat komunikasi canggih yang disebut *smartphone* didukung dengan adanya berbagai aplikasi dan fitur yang memudahkan bagi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

*Smartphone* dapat memudahkan seseorang untuk bisa berkomunikasi serta dapat memberikan tingkat mobilitas yang mungkin penggunaannya bisa dihubungi setiap saat. Penderita *nomophobia* bahkan dapat memeriksa *smartphone* nya hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk ketika kehabisan baterai, melewatkan telepon atau SMS, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial (Sudarji, 2017). Upaya pembatasan dalam penggunaan *smartphone* yaitu bertujuan untuk menciptakan suatu generasi yang mampu untuk meningkatkan perannya secara aktif dalam perkembangannya, walaupun tidak dapat dilepaskan dari usaha dalam rangka untuk mewujudkan pengakuan sebagai suatu generasi yang bermutu. Dengan adanya *smartphone* dapat memiliki dampak negatif apabila seseorang sudah mengidap gejala *nomophobia* yang dimana seseorang dapat mengalami rasa cemas berlebihan ketika tidak dapat mengoperasikan *smartphone*.

*Nomophobia* (*no-mobile-phone-phobia*) merupakan jenis phobia yang penderitanya merasakan khawatir dan kecemasan yang berlebihan jika kehilangan ponselnya. Orang yang menderita *nomophobia* ini selalu merasa khawatir dan cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu membawa kemanapun mereka pergi (Rakhmawati, 2017). Pengguna *smartphone* yang berlebihan ini menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, autisme, hingga berbagai gangguan perilaku yang terjadi pada penggunaannya. Untuk pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 20% masuk dalam kategori rakus yang dimana konsumsi data mencapai 249 MB yang dilakukan oleh golongan ini. Dengan waktu utama di malam hari (19.00-22.00), golongan ini rata-rata dapat menghabiskan waktu hanya untuk menggunakan *smartphone* nya sebanyak 126 menit per hari (Hafni 2018). Penelitian ini telah menunjukkan bahwa ketergantungan *smartphone* merupakan suatu kondisi dimana individu ini dapat menggunakan *smartphone*nya secara berlebihan disertai dengan adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014).

Bimbingan kelompok menjadi salah satu bantuan yang digunakan dalam permasalahan ini. Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan oleh Guru BK untuk menyelesaikan permasalahan pada konseli. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan yang dapat dilaksanakan dalam suatu bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah. Layanan bimbingan kelompok ini dapat diselenggarakan dimana saja, didalam ruangan maupun di luar ruangan, di sekolah ataupun di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau

seorang konselor, disuatu kantor atau lembaga tertentu, dan juga bisa di ruang praktik pribadi konselor, Prayitno (2018).

Menurut Bernard & Dryden (2019) *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah sebuah pendekatan yang lebih berfokus terhadap seberapa pentingnya peran dari pikiran atau kognitif terhadap perilaku individu atau *behaviour*. dari beberapa teknik yang sudah dijelaskan layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan teknik *homework assignment*, dengan alasan karena teknik ini dapat membantu siswa mengerjakan tugas terkait permasalahan, kecemasan, dan gejala depresi sebagaimana yang akan dilakukan oleh peneliti. *Homework assignment* merupakan salah satu teknik yang berasal dari pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* atau yang lebih kita kenal dengan REBT dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya.

Pendekatan REBT dalam mereduksi perilaku *nomophobia* ini bisa melalui format kelompok, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu berperan aktif, berani mengemukakan pendapat dalam kelompok. Atas dasar latar sebagaimana telah diurai, peneliti melakukan kajian mendalam tentang Strategi Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therpay (REBT) Untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong.

Kajian ini bertujuan untuk : 1) Untuk mengetahui gambaran umum *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong Tahun Ajaran 2024/2025 . 2) Untuk mengetahui Strategi yang signifikan dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT untuk mereduksi perilaku *nomophobi* kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong. 3) Untuk mengetahui program bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen non-equivqlent control grup design* dengan *prestes* dan *postest*. Menurut Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa *nonequivalent (Pretest dan Postest) Control Grup Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam *quasy eksperimen*, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan dengan cara random. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong dengan sampel 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *puposive sampling*. Data analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed Rank Test* dan *Shapiro Wilk 2 Independent* Simpel dengan bantuan *SPPS* versi 25.

Penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametrik untuk menguji hipotesis yang sudah dibuat. Menurut Sugiyono (2014) statistik nonparametrik adalah statistik yang digunakan unyuk menganalisis data nominal dan ordinal dari populasi yang bebas berdistribusi. Statistik non parametrik merupakan metode statistik yang dapat digunakan dengan mengabaikan asumsi-asumsi yang melandasai penggunaan metode statistik parametrik, terutama yang berkaitan dengan distribusi normal. Dengan kata lain, data yang akan di analisis menggunakan statistik non paramterik tidak memerlukan distribusi untuk memenuhi asumsi yang diperlukan untuk dianalisis (terutama jika data tidak terdistribusi secara normal)karena alasan ini, uji ini terkadang juga disebut sebagai uji bebas distribusi.

Sebagai upaya pengumpulan data tentang *nomophobia* siswa di SMP Negeri 1 Bojong, penelitian melakukan observasi dan wawancara pada hari senin tanggal 29 januari 2024. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa maka dapat diperoleh gambaran sebagai berikut : 1) siswa selalu membawa *smartphonenya* kemanapun mereka pergi dan terkoneksi dengan layanan data internet. 2) siswa juga mengatakan bahwa mereka mengalami cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* walaupun hanya sebentar. 3) Pada saat mereka berada dirumah, mereka juga mengaku bahwa sebelum tidur akan terlebih dahulu mengecek *smartphonenya* seperti melihat sosial media, bermain game, bahkan mendengarkan musik atau hanya mengecek pesan masuk. Saat bangun tidur mereka akan melakukan hal yang sama yaitu selalu mengecek *smartphone*.

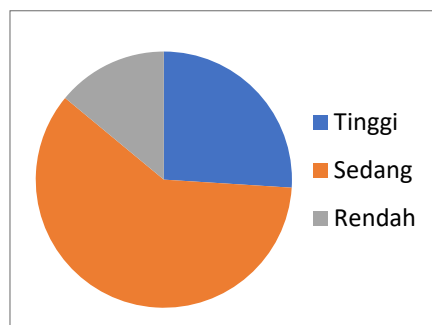
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai profil *nomophobia* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bojong Tahun Ajaran 2024/2025 diperoleh gambaran sebagai berikut :

Tabel 1. Sebaran Umum *Nomophobia* Siswa pada *pretest* kelas VIII SMP Negeri 1 Bojong.

**Tabel 1.1**  
**Sebaran Umum *Nomophobia* Siswa Pada Pretest Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong**

No	Responden	Kategori
1	20 Siswa	Tinggi
2	151 Siswa	Sedang
3	23 Siswa	Rendah

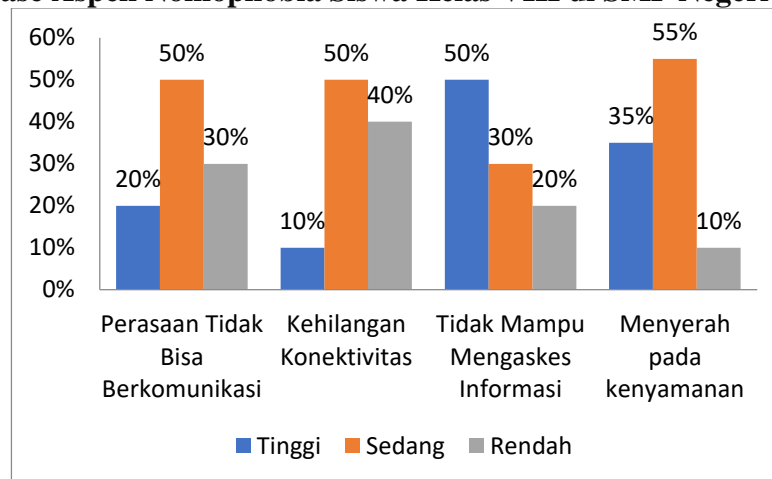


**Gambar 1. Gambaran Umum *Nomophobia* Siswa**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong yang berjumlah 194 orang siswa, memiliki perbedaan. Terdapat 20 orang siswa yang memiliki kriteria *nomophobia* tinggi, 151 siswa dengan kriteria sedang dan 23 siswa dengan kategori *nomophobia* rendah. Berdasarkan kategori *nomophobia*, selanjutnya peneliti memberikan perlakuan yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa.

## Gambar 2.

### Persentase Aspek Nomophobia Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bojong



Berdasarkan hasil pengolahan data, pada aspek Perasaan tidak bisa berkomunikasi (*No Being Able To Comunicate*) 20% berkategori tinggi, 50% berkategori sedang, dan 30% berkategori rendah. Pada aspek ini, untuk meminimalisir pada perasaan tidak bisa berkomunikasi, sedikitnya siswa sudah dapat berkomunikasi tanpa menggunakan *handphone*. Pada aspek Kehilangan Konektivitas (*Losing Connectedness*) 10% tinggi, 50% sedang dan 40% rendah. Pada aspek ini, siswa sudah cukup untuk memahami situasi ketika kehilangan sinyal dan mampu mencari cara lain agar tidak merasakan cemas pada saat kehilangan sinyal ataupun kehabisan kuota.

Pada aspek Tidak mampu mengakses informasi (*Not Being Able To Acces Information*), 50% tinggi, 30% sedang, dan 20% rendah. Sangat terlihat sekali bahwa siswa belum memiliki pemahaman dalam mencari informasi dari *google* ataupun berbagai *website* pada *handphone* dikarenakan kurangnya pengetahuan sehingga mereka tidak menggunakan *handphone*nya untuk belajar. Pada aspek Menyerah pada kenyamanan (*Giving Up Convenience*), 35% tinggi, 55% sedang, dan 10% rendah. Hal ini menjelaskan bahwa masih banyak siswa yang merasa ketergantungan pada *handphone* dan tidak bisa jauh dari *handphone* sehingga mereka merasa nyaman ketika menggunakan *handphone* sehingga mengabaikan orang lain dan lebih mengutamakan bermain *handphone*. Menurut Yuwanto (2010) menyatakan bahwa terdapat empat faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

1. Faktor dari dalam, faktor ini paling beresiko untuk seseorang yang mengalami *nomophobia* diantaranya yaitu: *sesation seeking* yang tinggi, *self-estem* yang rendah, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi, serta kontrol diri yang rendah.
2. Faktor Situasional, faktor ini merupakan penyebab dari seseorang yang ketergantungan *smartphone* sehingga *smartphone* menjadi sebuah media *coping*. Pada faktor ini diketahui dapat menggambarkan situasi psikologis seseorang yang mengarah pada pemakaian *smartphone* seperti: stres, kesepian, sedih, kejenuhan dalam belajar dan kecemasan.
3. Faktor Sosial, kondisi yang mempengaruhi individu selalu menggunakan *smartphone* karena sudah menjadi kebutuhan dan sarana untuk berkomunikasi dengan individu lainnya
4. Faktor dari luar, faktor ini disebabkan oleh paparan teknologi yang memberikan kecanggihan pada *smartphone* contohnya seperti terdapat beberapa fasilitas yang

dimiliki oleh *smartphone* sehingga menjadikan seseorang untuk ingin memiliki dan menggunakan *smartphone*.

Penerapan bimbingan kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa lebih nyaman berdiskusi dengan teman-temannya sehingga dengan hal itu membantu siswa dalam menemukan nilai-nilai positif. Selain itu siswa terdorong dan merasa bertanggung jawab untuk membantu temannya dalam memahami permasalahan. Dengan demikian akan membantu siswa lebih memahami tentang *nomophobia*. Keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa juga didukung oleh penelitian Asih & Fauziah (2018) yang mana hasil penelitian tersebut bahwa pengendalian diri dapat mempengaruhi munculnya suatu kecemasan pribadi (*nomophobia*) dikarenakan jauh dari *smartphone*. Saat jauh dari *smartphone*, orang dengan pengendalian diri yang rendah memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri Bojong Tahun Ajaran 2024/2025 secara umum berada kategori “rendah” dapat dikatakan sudah lebih baik. Hasil ini dapat dibuktikan dari hasil post-test dengan rata-rata skor 100 dengan kategori tinggi dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) memperoleh penurunan berdasarkan hasil post-test sebesar 67 dengan kategori rendah. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) efektif terhadap mereduksi perilaku *nomophobia* siswa.

Begitupun pada aspek-aspek *nomophobia* yang diantaranya : Perasaan Tidak Bisa Berkomunikasi (*No Being Able To Comumunicate*), Kehilangan Konektivitas (*Losing Connectedness*), Tidak Mampu Mengakses Informasi (*Not Being Able To Acces Information*), dan Menyerah Pada Kenyamanan (*Giving Up Convenience*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, A. T. & Fauziah, N. (2018). Hubungan Anatar Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone*(*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Dipongoro Semarang. *Jurnal Empati e-journal Undip*.
- Bernard, M. E., & Dryden, W. (2019). *Advances in REBT*. Springer, Oxford University
- Cheveer, N. A. (2014). *Out Of Sight is Not Out Of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use On Anxiety Levels A mong Low, Moderate And High Users*. *Computers in Human Behavior*. 5(2)290-297.
- Hafni, Nurlaili Dina. (2018). “*Nomophobia, penyakit masyarakat Modern*” *jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2): 41-50
- Prayitno dkk (2018). *Tujuan Bimbingan Kelompok*. Bogor:Ghali indonesia.
- Rakhmawati, S. (2017). *Studi deskriptif nomophobia pada mahasiswa di universitas Muhammadiyah Malang*.

- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara Nomophobia dan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikolog Psibernetika, Vol 10*.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: *Develoving and Validating a questionnaire using mixed methodes research*. (Tesis). Iowa State University. United States America.
- Yuwanto, (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya : Putra Media Nusantara