

PKM ISLAMIC KONSELING UNTUK MENGATASI NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMAN 1 KUANTAN MUDIK LUBUK JAMBI

Alini¹, Bri Novrika²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia
alini_09@yahoo.com

Abstrak: Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia- no mobile phone phobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *mobile phone* yang dimiliki. *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi. *Nomophobia* maupun *smart-phone addiction disorder* memiliki banyak gangguan komorbid, dua atau lebih gangguan pada individu, seperti kecemasan dan gangguan panik. Dengan pelaksanaan konseling sekaligus penanaman kembali nilai-nilai keagamaan, konseli akan mampu mengurangi kecanduannya atas *smartphone*, karena *nomophobia* adalah salah satu bentuk manusia yang terlalu mementingkan urusan duniawinya. Sehingga setelah pelaksanaan konseling islami, konseli sadar kembali akan hubungannya dengan Tuhan dan mulai mengurangi hubungannya dengan *smartphone*.

Kata Kunci: Konseling, Nomophobia, Smartphone

Abstract: *The activity of using a mobile phone is a habit that is seen as commonplace for many people. However, without realizing it, excessive intensity in interacting with mobile phones can certainly cause various impacts on users, such as nomophobia- no mobile phone phobia. Nomophobia is the anxiety that users feel when they are away from their mobile phone. nomophobia refers to the discomfort, anxiety, nervousness or sadness caused by not having anything to do with a cell phone. The form of discomfort, anxiety, anxiety, or sadness in nomophobia sufferers has exceeded reasonable limits and leads to addictive behavior. Nomophobia and smart-phone addiction disorder have many comorbid disorders, two or more disorders in individuals, such as anxiety and panic disorder. By implementing counseling as well as re-instilling religious values, the counselee will be able to reduce his addiction to smartphones, because nomophobia is a form of human being that is too concerned with worldly affairs. So that after the implementation of Islamic counseling, the counselee is aware of his relationship with God and begins to reduce his relationship with the smartphone.*

Keywords: *Counseling, Nomophobia, Smartphone*

Pendahuluan

Mobile phone yang dikenal sebagai telepon seluler atau telepon genggam telah mempermudah hidup manusia dengan membuat dan menerima pesan ke tempat- tempat terjauh di dunia terlepas dari posisi keberadaan individu. *Mobile phone* yang tujuan dasarnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), belakangan telah beralih fungsi menjadi media hiburan. *Mobile phone* telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat nirkabel canggih yang sering disebut sebagai '*smartphone*' (Cheever,dkk.,2014). Fungsi dari *mobile phone* tidak lagi hanya

untuk sekedar telepon atau saling berkirim pesan singkat, namun beberapa tahun terakhir, *mobile phone* telah memberikan kemudahan bagi penggunanya karena adanya berbagai fitur/aplikasi yang dapat dinikmati sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi, dan sosial.

Seiring dengan berkembangnya *mobile phone* saat ini, *mobile phone* telah menjadi bagian utama dari gaya hidup remaja, sarana komunikasi dan kebutuhan dasar karena ponsel menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e-mail*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik (Akanferri, Aziale, Asampana, 2014). Berkembangnya *mobile phone* beserta perangkat dan isi- isinya diprediksi semakin memanjakan pengguna dari banyak hal, seperti hiburan, ekonomi, sosial, dll. Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia*- *no mobile phone phobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *mobile phone* yang dimiliki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit, et al (2010) diketahui bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapapun terlepas dari jenis kelamin individu. Selanjutnya, Katharine (Dixit, et al., 2010) mengungkapkan sebuah hasil penelitian dari Inggris pada 2163 orang bahwa 53% subjek cenderung cemas saat mereka kehilangan *mobile phone* mereka kehabisan baterai atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Studi tersebut menemukan bahwa sekitar 58% pria dan 48% wanita menderita *phobia*, dan 9% lainnya merasa tertekan saat telepon genggam mereka tidak aktif. Sekitar 55% dari mereka yang disurvei tetap berhubungan dengan teman atau keluarga karena alasan utama mereka merasa cemas saat mereka tidak dapat menggunakan *mobile phone*.

Untuk menghindari stres yang disebabkan karena tidak berfungsinya *mobile phone*, pengguna harus membawa charger setiap saat, kartu telepon prabayar untuk melakukan panggilan darurat jika *mobile phone* tidak berfungsi, saldo kredit di *mobile phone*, menyimpan nomor kontak alternatif dan nomor telepon penting di tempat lain sebagai cadangan jika pengguna kehilangan *mobile phone*. Menurut Pavithra et al. (2015) *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi. *Nomophobia* maupun *smart-phone addiction disorder* memiliki banyak gangguan komorbid, dua atau lebih gangguan pada individu, seperti kecemasan dan gangguan panik (Tran, 2016). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi diketahui bahwa sebagian besar responden (88, 9%) durasi

penggunaan *smartphone* > 4 jam dan sebagian responden (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain kurangnya pengetahuan remaja di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi mengenai *nomophobia* pada remaja, remaja di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk mengatasi dan mencegah *nomophobia* pada remaja, remaja di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi sangat memerlukan program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk mengatasi dan mencegah *nomophobia* pada remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi yang meliputi : penggunaan IPTEKS dalam meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi, pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (islamic konseling) untuk mengatasi *nomophobia* pada remaja, dan melakukan pendampingan bagi remaja untuk dapat berbagi beban dan keluhan remaja serta memberikan solusi terkait *nomophobia* yang dialami remaja

Metode

Adapun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah pemberian program islamic konseling kepada para penyandang *nomophobia* melalui empat langkah berikut ini:

1. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner NMP-Q untuk menilai dan mengevaluasi kejadian *nomophobia* pada remaja di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (Islamic konseling) untuk mengatasi *nomophobia* pada remaja
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami dilakukan dengan metode direktif atau metode komunikasi secara langsung. Konselor secara langsung memberikan pengertian dan arahan mengenai bagaimana mempergunakan dengan secukupnya apa yang dimiliki, termasuk dalam penggunaan *handphone*. Dengan beberapa kali proses layanan intensif maka diharapkan dapat mengurangi *nomophobia* dalam diri seorang remaja. Memang tidak mudah, namun apabila terus dilakukan pemberian pengertian dan arahan serta penanaman kembali nilai-nilai keagamaan tentu akan mampu menghilangkan *nomophobia*.
4. Langkah Keempat, SDM mitra diberikan modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami untuk mengatasi *nomophobia*

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 25 Juni 2022 di salah satu ruang belajar/kelas SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Kampar. Kegiatan dimulai pukul 07.30 – 10.00 WIB dengan jumlah siswa/I yang berpartisipasi sebanyak 53 orang. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan koordinasi sekaligus survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan pihak SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan kepala sekolah SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi, maka selanjutnya dilakukan koordinasi untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami mengurangi atau mengatasi *nomophobia* dalam diri seorang remaja di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:
 - a. Langkah Pertama, adalah melakukan assesment menggunakan kuesioner NMP-Q untuk menilai dan mengevaluasi kejadian *nomophobia* pada remaja di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
 - b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (Islamic konseling) untuk untuk mengatasi *nomophobia* pada remaja
 - c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami dilakukan dengan metode direktif atau metode komunikasi secara langsung. Konselor secara langsung memberikan pengertian dan arahan mengenai bagaimana mempergunakan dengan secukupnya apa yang dimiliki, termasuk dalam penggunaan *handphone*. Dengan beberapa kali proses layanan intensif maka diharapkan dapat mengurangi *nomophobia* dalam diri seorang remaja. Memang tidak mudah, namun apabila terus dilakukan pemberian pengertian dan arahan serta penanaman kembali nilai-nilai keagamaan tentu akan mampu menghilangkan *nomophobia*.
 - d. Langkah Keempat, SDM mitra diberikan modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami untuk mengatasi *nomophobia*

Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia- no mobile phone phobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *mobile phone* yang dimiliki. Menurut Pavithra et al. (2015) *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidak nyamanan,

kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi. *Nomophobia* maupun *smart-phone addiction disorder* memiliki banyak gangguan komorbid, dua atau lebih gangguan pada individu, seperti kecemasan dan gangguan panik (Tran, 2016).

Phobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada adanya situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus *phobia*" (American Psychological Association, 2013). *Nomophobia* sebagai hasil penelitian yang berawal dari perkembangan teknologi, terhadap perasaan ketakutan terhadap teknologi yang tidak dapat digunakan, jauh dari *mobile phone* atau tidak terhubung ke web (King, Valenca, & Nardi, 2010). *Nomophobia* merupakan gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan saat tidak ada kontak dengan *mobile phone* atau kontak komputer. *Nomophobia* dalam penelitian ini tidak hanya berlaku pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan *mobile phone*, tetapi berlaku juga pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan komputer.

Nomophobia memiliki banyak ciri, namun ciri utama setiap gangguan bahwa ponsel pintar adalah sumber kelegaan dan kenyamanan (Harkin, 2003). Alasan utama untuk ini adalah bahwa ponsel pintar telah menjadi pusat komunikasi dan dianggap perlu dimiliki untuk tetap berhubungan dengan orang lain. Ini memberi pengguna pilihan untuk menggunakan telepon secara kompulsif ke titik di mana ia dapat didefinisikan sebagai kecanduan perilaku. *Nomophobia* memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan handset atau ketika *mobile phone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk; tidur dengan *mobile phone* di tempat tidur, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui *mobile phone* (Pavithra et al., 2015). Salah satu bagian dari *nomophobia* adalah *rinxiety* atau kecemasan yang terjadi akibat seolah mendengar nada dering juga dikenal dengan *phantom vibration syndrome* yang berarti terjadinya sensasi palsu dering *mobile phone* (Wikipedia, 2014). Penggunaan *smartphone* berasal dari berbagai macam tingkat perkembangan baik anak-anak, remaja, dan juga dewasa, selain itu juga berasal dari berbagai macam profesi. Adanya kebebasan dalam penggunaannya banyak dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti perkembangan IPTEK, pergaulan, *prestige*, dan lain sebagainya. Kalaskar (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Choliz (dalam Kalaskar, 2015) mengemukakan

bahwa kecanduan ponsel dapat menyebabkan terjadinya beberapa masalah, antara lain toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari.

Berbagai pendapat yang diuraikan oleh para ahli, disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat muncul karena adanya pengaruh kontrol emosi terutama rasa takut, cemas, khawatir yang dikendalikan oleh diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan deskriptif mengenai *nomophobia* pada remaja. *Nomophobia* perlu dideteksi sejak dini agar dapat dilakukan upaya pencegahan dan penyembuhannya. Konseling islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dapat diketahui bersama bahwa *handphone* termasuk dalam urusan duniawi. Dalam agama Islam, para penganutnya dilarang oleh Allah untuk terlalu mementingkan urusan duniawi. Dengan fenomena adanya *nomophobia* ini berarti bahwa manusia khususnya remaja terlalu "mendewakan" hp. Hal tersebut selain berdampak pada kehidupan sehari-hari si remaja, juga mempengaruhi kelangsungan hubungan individu tersebut dengan Allah SWT. Untuk itu diperlukan suatu usaha untuk mengurangi fenomena *nomophobia* tersebut, salah satunya adalah dengan memberikan *Islamic Counseling Treatment* atau Layanan Konseling Islami. Sesuai dengan salah satu tujuan umum dari konseling islami adalah agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan Allah itu harus difungsikan sesuai ajaran Islam. *Islamic Counseling Treatment* atau Layanan Konseling Islami dilakukan dengan metode direktif atau metode komunikasi secara langsung. Konselor secara langsung memberikan pengertian dan arahan mengenai bagaimana mempergunakan dengan secukupnya apa yang dimiliki, termasuk dalam penggunaan *handphone*. Dengan beberapa kali proses layanan intensif maka diharapkan dapat mengurangi *nomophobia* dalam diri seorang remaja. Memang tidak mudah, namun apabila terus dilakukan pemberian pengertian dan arahan serta penanaman kembali nilai-nilai keagamaan tentu akan mampu menghilangkan *nomophobia*. Saat keimanan terus dipupuk dengan menanamkan nilai-nilai keagamaan tentu dapat mengurangi sikap keduniawian seorang individu. Selain itu, layanan konseling Islamini hendaknya dilakukan secara komprehensif. Seluruh pihak yang berhubungan dengan individu tersebut turut membantu dalam proses layanan konseling islami, misalkan orang tua yang mengawasi dan memberi pengarahan selama berada di rumah, sekolah yang memberikan aturan tegas mengenai penggunaan *handphone* di sekolah, dan lain sebagainya.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk kegiatan *islamic counseling treatment* atau layanan konseling islami di SMAN1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi ini berhasil memberikan dampak berupa peningkatan pengetahuan SDM cara mengurangi *nomophobia* pada

remaja. Dengan pelaksanaan konseling sekaligus penanaman kembali nilai-nilai keagamaan, konseli akan mampu mengurangi kecanduannya atas *smartphone*, karena *nomophobia* adalah salah satu bentuk manusia yang terlalu mementingkan urusan duniawinya. Sehingga setelah pelaksanaan konseling islami, konseli sadar kembali akan hubungannya dengan Tuhan dan mulai mengurangi hubungannya dengan *smartphone*. Proses pelaksanaan disesuaikan dengan tujuan, azas, dan metode dari konseling islami. Kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian saja, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bagaimana mengelola *nomophobia* pada remaja khususnya. Hasil pengabdian masyarakat ini hendaknya juga nanti dapat dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi.

Ucapan Terima Kasih

Dalam pengabdian masyarakat ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bapak Dr. Musnar Indra daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kepala Sekolah SMA NEGERI 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi, seluruh siswa/i SMA NEGERI 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi, serta pihak-pihak yang telah banyak membantu dan berkontribusi dalam terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Chóliz. (2012). *Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD)*. Progress in Health Sciences, 2(1), 33–44.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). *A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India*. Indian Journal of Community Medicine, 35(2), 339–341.
- Kalaskar, P. B. (2015). *A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city*. ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT, 10, 320–326.
- King, Anna Lucia Spear., et al.(2014). *Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group*. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health vol 10.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). *A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, among Students of a Medical College in Bangalore*. National Journal of Community Medicine, 6(03), 340–344.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. Journal of Personality, 72(2), 271–324