

Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Role Playing* dalam Meminimalisir Kecenderungan *Nomophobia*

Yusmainar¹, Fitria Kasih², Triyono³
Universitas PGRI Sumatera Barat^{1, 2, 3}

Email: yusmainar2002@gmail.com

Email: dra.hjfitriakasih@gmail.com

Email: triyonompd@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 04 September 2024 Accepted: 06 September 2024 Published: 07 September 2024</p>	<p><i>This study aims to describe nomophobic behavior before and after being given group guidance services using the role playing method and test the effectiveness of group guidance using the role playing method to minimize students' nomophobic tendencies. This type of research is quantitative with experimental method. The research population is phase F students of SMA N 1 Gunung Talang totaling 20 people, the sample amounted to 10 people with purposive sampling technique. The instrument used is a questionnaire, while for data analysis with percentage techniques and t tests. The results of this study indicate that 1) The description of students' nomophobia behavior before being given group guidance services using the role playing method is in a fairly high category. 2) The description of students' nomophobic behavior after being given group guidance services using the role playing method is in the low category. 3) Group guidance using the role playing method to minimize the tendency of nomophobia of students is effective before and after being given the service.</i></p>
<p>Keyword: Bimbingan Kelompok, Metode Role Playing, Nomophobia</p>	<p>ABSTRAK <i>Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku nomophobia sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode role playing dan menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode role playing untuk meminimalisir kecenderungan nomophobia peserta didik. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi penelitian adalah peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang yang berjumlah 20 orang, sampel berjumlah 10 orang dengan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan adalah angket, sedangkan untuk analisis data dengan teknik persentase dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Gambaran perilaku nomophobia peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode role playing berada pada kategori cukup tinggi. 2) Gambaran perilaku nomophobia peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode role playing berada pada kategori rendah. 3) bimbingan kelompok dengan menggunakan metode role playing untuk meminimalisir kecenderungan nomophobia peserta didik efektif sebelum dan sesudah diberikan layanan.</i></p>
<p>Corresponding Author: Author Name, Yusmainar Email: yusmainar2002@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* memiliki efek baik dan buruk bagi orang yang menggunakannya. Jika *smartphone* digunakan dengan benar dan untuk tujuan yang bermanfaat, maka akan bermanfaat pula bagi penggunanya. Contohnya, jika siswa membawa *smartphone* ke sekolah, akan lebih mudah bagi mereka untuk meningkatkan kreativitas dan kecerdasan mereka. Namun, hal ini dapat menyebabkan mereka menjadi malas dan kurang melakukan aktifitas sosial. Saat ini, *smartphone* telah menjadi barang wajib bagi siswa, bahkan di sekolah. Sekarang ini, membawa *smartphone* ke sekolah bukan sesuatu yang salah karena *smartphone* dapat digunakan sebagai alat pembelajaran, terutama untuk siswa modern yang mencari tugas sekolah dan materi pelajaran, (Yuniar Kartika & Setyowati, 2023:1059) .

Akan tetapi penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan berbagai dampak salah satunya adalah kecanduan *smartphone*, perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Kecenderungan dalam penggunaan *smartphone* secara terus menerus tanpa batasan waktu dan sudah menimbulkan ketergantungan akan mempengaruhi psikologis dan perilaku interpersonal serta kebiasaan sosial pada siswa. Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015)

Menurut King & Valenca (Sudarji, 2018:52) *no-mobile-phone-phobia* atau yang biasa disebut *nomophobia* baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon seluler. Tidak jauh berbeda dari pendapat di atas menurut Yildirim (Sari, dkk, 2020:22) mengemukakan *nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak ponsel dan dianggap sebagai *fobia modern* akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone*.

Menurut Yildirim & Correia (2015:133) *nomophobia* ditandai dengan beberapa dimensi yaitu : (a) ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi

(*Not Being Able To Communicate*), (b) kecemasan kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*), (c) kecemasan tidak dapat mengakses informasi (*Not Being Able To Access Information*) dan, (d) kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Dimensi-dimensi ini mencerminkan berbagai aspek ketergantungan yang dirasakan seseorang ketika tidak dapat mengakses perangkat teknologi. Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap perilaku penggunaan ponsel dan mendorong terciptanya keseimbangan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi.

Prayitno (Wahyudi, dkk, 2023:15) menyatakan bahwa bimbingan kelompok yaitu suatu aktifitas yang ada pada bimbingan konseling dimana aktifitas tersebut dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling sebagai pemimpin kelompok dan peserta didik sebagai anggota kelompok. Selanjutnya Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok membahas sebuah topik melalui dinamika kelompok.. Di dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok memiliki metode diantaranya *role playing*. Yanto (2015:54) *role playing* adalah cara menyajikan suatu bahan pelajaran atau materi pelajaran dengan mempertunjukkan, mempertontonkan, atau memperlihatkan suatu keadaan atau peristiwa-peristiwa yang dialami orang, cara atau tingkah laku dalam hubungan sosial.

Menurut Ade Husnaeni, dkk, (2023:134) *Role Playing* adalah salah satu pelajaran berdasarkan pengalaman. Karena dalam permainan *role playing*, anak dapat dengan bebas mengungkapkan perasaannya melalui kata- kata atau gerakan. Asro,dkk., (2021:37) *role playing* mengajarkan kepada peserta didik berbagai keterampilan seperti bersosialisasi, spontanitas, dan kreativitas secara langsung dalam kelompok dengan cara memerankan suatu peran yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Role playing bisa menjadi metode efektif untuk merubah perilaku. Dalam *role playing* individu berlatih menghadapi situasi nyata atau simulasi dengan memainkan peran tertentu. Hal ini memungkinkan individu atau peserta didik untuk bereksperimen dengan respon yang berbeda, mengembangkan keterampilan sosial dan memahami perspektif orang lain. Metode ini sering digunakan dalam metode terapi untuk membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih

positif dan efektif. Hal ini berarti metode *role playing* bisa juga di gunakan untuk mengatasi masalah *nomophobia* yang dialami oleh peserta didik.

Metode *role playing* membuat peserta didik mendalami peran dan tingkahlaku seseorang pada hubungan sosialnya. Metode *role playing* yang dilakukan secara tepat akan membuat siswa larut dan memahami akan peran yang sedang dimainkan, maka dari itu metode bermain peran adalah alternative untuk penanganan masalah siswa (Atikah & Wirastania, 2022:266). Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode *role playing* suatu metode yang memperagakan peran dari suatu masalah ataupun topik yang dibahas, sehingga peserta didik dapat bertindak dan mengekspresikan perasaan serta pendapat tanpa kekhawatiran pada situasi dan kondisi peran yang dimainkan sesuai permasalahan atau topik yang dibahas.

Dalam penelitian ini permasalahan kecenderungan *nomophobia* yang akan diupayakan dengan metode *role playing*. Menurut Hantoro, dkk, (2022:1265) menyatakan untuk meminimalisir *nomophobia* dapat menyusun program layanan dengan menggunakan teknik *role playing* untuk meningkatkan pemahaman siswa sebagai proses layanan yang diberikan terutama apabila bahan layanan yang diberikan dan dipelajari kurang mudah dipahami secara menarik bagi siswa.

Selanjutnya Hantoro, dkk, (2022:1265) penggunaan teknik *role playing* dalam layanan bimbingan klasikal mengutamakan interaksi dan komunikasi yang baik antar pemain peran. Selain itu, penggunaan *role playing* untuk meningkatkan literasi interpersonal diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Susilowati, dkk, (2017:119) yang memaparkan bahwa *role playing* merupakan salah satu model pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia (*interpersonal relationship*) dimana melalui *role playing*, siswa mencoba mengeksplorasi hubungan-hubungan antar manusia dengan cara memperagakan dan mendiskusikannya, sehingga secara bersama-sama para siswa dapat mengeksplorasi perasaan, sikap, nilai dan berbagai strategi pemecahan masalah.

Berdasarkan dari hasil observasi pada bulan Agustus-September 2023 peneliti melihat peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang mendapatkan hasil bahwasanya : adanya peserta didik yang ketergantungan dalam penggunaan

smartphone, Peserta didik yang kebingungan jika tidak berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan melalui *smartphone*, adanya peserta didik yang melanggar peraturan tidak membawa *smartphone* kecuali perintah guru untuk membawa, adanya peserta didik yang menyalahgunakan *smartphone* untuk bermain *tik-tok*, *instagram* di jam pembelajaran, adanya peserta didik yang bermain *game online* pada saat jam pelajaran di sekolah.

Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK pada tanggal 25 September 2023 di sekolah, peneliti mendapatkan informasi : Adanya penyalahgunaan *smartphone* ketika jam pembelajaran seperti membuka *instagram*, *tiktok* , serta bermain *game online*, menurunnya minat belajar peserta didik saat proses pembelajaran tanpa *smartphone*, adanya peserta didik yang gelisah ketika terpisah dari *smartphone* nya , adanya peserta didik yang cemas ketika *smartphone* tidak ada sinyal, kuota internet dan kehabisan *batrei*. Guru BK belum memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* pada peserta didik yang memiliki perilaku *nomophobia*. Kemudian tujuannya untuk mendeskripsikan 1) gambaran perilaku *nomophobia* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* 2)) gambaran perilaku *nomophobia* sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* 3) mendeskripsikan efektifitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre-eksperimental design. Hardianto & Baharudin, (2019:28) menyatakan bahwa pre-eksperimental design penelitian ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Desain penelitian yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pada desain ini menggunakan pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan

sebelum perlakuan. Desain penelitian ini adalah dilakukan dengan dua kali perlakuan atau treatment terhadap peserta didik yang belum dapat menunjukkan perilaku *nomophobia*.

Defenisi operasional merupakan penjelasan dari istilah yang menjelaskan secara operasional mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Defenisi operasional ini berisi penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Maka peneliti menjelaskan defenisi operasional dari variabel penelitian ini adalah efektifitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* terhadap peserta didik, Berdasarkan penjelasan di atas, dalam penelitian ini populasi yang dipilih oleh peneliti adalah peserta didik fase F di SMA N 1 Gunung Talang karena berdasarkan rekomendasi guru BK bahwa kelas tersebut ada peserta didik yang mengalami kecenderungan *nomophobia* sehingga data yang diperoleh peneliti lebih akurat.

Jadi berdasarkan hasil pertimbangan maka sampel yang dijadikan untuk penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki kecenderungan *nomophobia* berjumlah 10 orang peserta didik dari 20 peserta didik yang terdiri dari 5 laki dan 5 perempuan yang peneliti ambil dengan hasil pertimbangan penarikan sampel berdasarkan hasil studi awal (*pretest*) di kelas tersebut sebanyak 10 orang peserta didik yang dapat dijadikan sampel melalui teknik pengambilan sampel *purposive sampling* atas dasar mereka yang memiliki perilaku *nomophobia*. Instrumen yang digunakan adalah angket. Angket yang digunakan dalam penelitian sudah divalidasi oleh ahli, yaitu melihat kontrak di angket yang digunakan dalam penelitian. Sementara uji validitas tidak dilakukan karena keterbatasan waktu dalam penelitian dan untuk analisis data dengan teknik *presentase* dan uji t.

PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan adanya penurunan kecenderungan *nomophobia* peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan kembali bahwa kecenderungan *nomophobia* peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang mengalami penurunan yang digambarkan sebagai berikut :

Gambaran Perilaku *Nomophobia* Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* pada Peserta Didik fase F SMA N 1 Gunung Talang

Kecenderungan *nomophobia* sebelum diberikan perlakuan adanya kecenderungan *nomophobia* dengan kategori cukup tinggi. Hal ini terjadi karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti faktor jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian ekstraversi, dan neurotisme yang memperlihatkan kecenderungan *nomophobia*, sehingga peserta didik cenderung mengalami *nomophobia*, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar peserta didik. Adapun menurut Yildirim (Sari, dkk, 2020:24) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut: a) jenis kelamin, secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi & Philip telah menemukan bahwa laki – laki lebih rentan dalam penggunaan teknologi dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi. b) harga diri , harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. *Self esteem* berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Individu yang mempunyai pandangan diri buruk memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan. c) usia, menunjukkan bahwa orang muda lebih rentan dalam menggunakan *smartphone* kurang dibandingkan orang dewasa. Hal ini juga menyebabkan orang yang lebih muda lebih tertarik dengan produk teknologi terbaru. d) ekstraversi, ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya. e) *neurotisme*,

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan. 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*.

Dimana peserta ditandai dengan kurang konsentrasi dalam proses belajar mengajar dan perhatian peserta didik terpecah oleh keinginan untuk memeriksa *smartphone*. Kemudian Peserta didik yang kebingungan jika tidak berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan melalui *smartphone* ditandai dengan peserta didik yang merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, atau media sosial. Kemudian adanya peserta didik yang melanggar aturan yang melarang membawa *smartphone* ke sekolah kecuali atas izin guru, ditandai dengan meskipun ada aturan yang melarang membawa *smartphone* ke sekolah, kecenderungan *nomophobia* membuat peserta didik melanggar aturan ini, mereka membawa *smartphone* tanpa izin, menunjukkan bahwa mereka tidak bisa meninggalkan perangkat ini meskipun konsekuensi disiplin. Kemudian adanya peserta didik yang menyalahgunakan *smartphone* untuk bermain *tik-tok*, *instagram* di jam pembelajaran, adanya peserta didik yang bermain *game online* pada saat jam pelajaran di sekolah. Kemudian menurunnya minat belajar peserta didik saat proses pembelajaran tanpa *smartphone* di tandai kurang termotivasi dan enggan untuk berpartisipasi aktif dalam kelas karena mereka terbiasa mendapatkan informasi dan hiburan secara instan melalui *smartphone*, adanya peserta didik yang gelisah ketika terpisah dari *smartphone* nya, adanya peserta didik yang cemas ketika *smartphone* tidak ada sinyal, kuota internet dan kehabisan *batrei*.

Hal ini sependapat dengan Yuwanto (Hidayati, dkk, 2021:431) mengatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab *nomophobia* pada penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan yaitu, faktor situasional yang didalamnya menyebabkan seseorang menjadi sangat ketergantungan pada *smartphone* yang bisa

menyebabkan dampak menjadi stress, merasa sedih, kecemasan dan kesepian. Kemudian ada faktor sosial, yaitu faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana kebutuhan berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain. Juga ada faktor eksternal yang terjadi akibat paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan sehingga seseorang menjadi tertarik untuk memiliki dan memainkan *smartphone*. Selanjutnya ada faktor internal yaitu faktor yang sangat beresiko menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan pada *smartphone* atau mengalami *nomophobia* yang diantaranya yaitu tingkat *sensation seeking* tinggi, *self esteem* atau harga diri yang rendah, kontrol diri yang rendah, habit atau kebiasaan, *expentancy effect*, kesenangan pribadi dan kepribadian ekstrasversi yang tinggi. Jika dirangkum maka faktor-faktor tersebut terbagi menjadi 4 faktor, yaitu faktor situasional, faktor sosial, faktor eksternal dan faktor internal.

Penjelasan dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* yang cukup tinggi yang terjadi pada peserta didik karena adanya faktor yang mempengaruhinya. Faktornya yaitu situasional, sosial, eksternal dan internal yang membuat kecenderungan *nomophobia*.

Gambaran Perilaku *Nomophobia* Sesudah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* pada Peserta Didik fase F SMA N 1 Gunung Talang

Kecenderungan *nomophobia* sesudah diberikan perlakuan adanya kecenderungan *nomophobia* dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil dari pengolahan data melalui program SPSS dapat terlihat tabel bahwa adanya efek atau perubahan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang. Dilihat dari kolom *mean* sebelum dilakukannya bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* peserta didik adalah 151,7000 dengan jumlah peserta didik dijadikan sebagai responden di dalam kelas sebanyak 10 orang kemudian *std.Deviation* untuk peserta didik tersebut adalah 9,58065 dan *std.Error mean* adalah 3,02967.

Dilihat lagi pada kolom *mean* setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* maka rata-rata tingkat kecenderungan

nomophobia peserta didik 113,0000 dengan jumlah peserta didik yang sama yaitu 10 orang kemudian *std.Deviation* untuk peserta didik tersebut adalah 13,79211 dan *std.Errormean* nya 4,36145. Artinya pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* dapat meminimalisir kecenderungan *nomophobia* peserta didik fase F SMA N 1 Gunung Talang.

Hal ini terjadi karena adanya peserta didik yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing*, dimana peserta didik dapat mempraktikan dan bermain peran secara langsung sehingga peserta didik dapat merasakan bagaimana rasanya sebagai seseorang yang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Pada saat pertemuan pertama peserta didik masih banyak yang malu – malu. Kemudian pada saat pertemuan selanjutnya peserta didik mengikuti bagian peran yang diberikan peneliti. Setelah diberikan *posttest* ada peserta didik di luar jam kegiatan sekolah setelah mengikuti 2 kali perlakuan, adanya peserta didik yang bisa mengatasi kecemasan dan kegelisahan dengan melakukan beberapa teknik relaksasi, ada yang menyadari bahwa berkomunikasi secara langsung lebih baik dari pada berkomunikasi melalui *smartphone*, serta ada juga yang menyadari bahwa mencari informasi tidak hanya melalui *smartphone* melainkan bisa mencari informasi dari berbagai sumber seperti informasi dari guru, buku dan bahkan bisa mendapatkan informasi dari teman, dan ada juga menyadari bahwa harus mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mampu meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan *offline* seperti bersosialisasi langsung dengan teman, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah. Artinya peserta didik sudah merasakan langsung bagaimana rasanya sebagai orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Hal ini sependapat dengan Tohirin (Nurdin, dkk., 2022:4) menjelaskan bahwa Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Dan menurut Susilowati, dkk, (2017:119) bahwa *role playing* merupakan salah satu model pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia (*interpersonal relationship*) dimana melalui *role playing*, siswa mencoba mengeksplorasi hubungan-hubungan antar manusia dengan cara memperagakan dan mendiskusikannya, sehingga secara bersama-sama para peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan-perasaan,

sikap-sikap, nilai-nilai dan berbagai strategi pemecahan masalah. Hal ini tentu sejalan dengan pendapat Bragazzi & Puente (Nurdin, dkk., 2022:5) yang menyatakan bahwa *nomophobia* dapat diminimalisir dengan melakukan pengalihan dan distraksi terhadap penggunaan *smartphone*.

Hal ini juga sependapat dengan Hantoro, dkk, (2022:1268) menyatakan bahwa bimbingan kelompok teknik *role playing* dapat menurunkan tingkat *nomophobia* yang dialami siswa. Pemberian bimbingan kelompok teknik *role playing* ternyata cocok menurunkan tingkat *nomophobia* siswa. Dengan melakukan bermain peran anggota kelompok berperan sesuai tokoh yang diperankan. Kemampuan berkomunikasi dan mengelola perasaan dan pikiran tokoh yang diperankan memungkinkan anggota kelompok kembali menemukan keasyikan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sesungguhnya (bukan teman di dunia maya yang tidak secara riil bertemu dan berkomunikasi langsung).

Dari penjelasan dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* dapat dikurangi dengan bermain peran peserta didik dapat merasakan langsung bagaimana rasanya menjadi seseorang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* sehingga peserta didik dapat menyadari dan pentingnya mengendalikan penggunaan ponsel. Selain itu, mereka juga diharapkan untuk meluangkan lebih banyak waktu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, sehingga dapat membangun interaksi sosial yang lebih sehat dan mengurangi kecenderungan *nomophobia* secara signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambaran Keefektivitasan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* untuk Meminimalisir Kecenderungan *Nomophobia* pada Peserta Didik Fase F SMA N 1 Gunung Talang

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan melalui program *Microsoft Excel* dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecenderungan *nomophobia* peserta didik sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* terlihat cukup tinggi dengan skor total 1571 dan mean 151,7 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* menjadi rendah dengan skor total 1130 dan mean 113 . Hal ini terjadi karena peneliti sudah melakukan *treatment* pada peserta didik yang memiliki kecenderungan *nomophobia* secara efektif. Dimana terlihat dari peserta didik yang

awalnya yang memiliki kecenderungan *nomophobia* setelah diberi perlakuan peserta didik sudah menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan itu tidak baik dan menginternalisasi dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, sehingga peserta didik mengurangi ketergantungan pada *smartphone*. Dengan adanya kesadaran ini, peserta didik menjadi lebih mampu mengontrol penggunaan *smartphone* dan lebih fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa merasa cemas atau tergantung pada perangkat tersebut. Peserta didik juga menunjukkan dalam hal keterlibatan dengan aktivitas non-digital seperti olahraga, membaca buku, atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Artinya ada penurunan kecenderungan *nomophobia* peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan *role playing*.

Berdasarkan hasil dari pengolahan melalui program SPSS dapat terlihat pada *paired samples test* bahwa *mean* dari pengaruh bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* peserta didik adalah 38,70000 dengan *std deviation* 7,77532 dan kemudian *std error mean* nya 2,45877 dilihat dari *confidence interval of the difference* atau perbedaannya dari *lower* terdapat 33,13787 dan *upper* 44,26213 kemudian *t* nya 15,740 df 9 dan signifikan (2-tailed) ,000 > 0.05. Artinya adanya peningkatan signifikan dari pengaruh bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang. Dapat disimpulkan bahwa (H_a) diterima karena adanya peningkatan signifikan dari bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang.

Hal ini sesuai dengan pendapat oleh Hantoro, dkk, (2022:1268) mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *role playing* dapat menurunkan tingkat *nomophobia* yang dialami peserta didik. Pemberian bimbingan kelompok cocok menurunkan tingkat *nomophobia* peserta didik, dengan melakukan bermain peran anggota kelompok berperan sesuai tokoh yang dimainkan, kemampuan berkomunikasi dan mengelola perasaan dan pikiran tokoh yang diperankan memungkinkan anggota kelompok kembali menemukan

keasyikan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sesungguhnya dan berkomunikasi secara langsung.

Dari penjelasan dan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* dapat diminimalisir dengan bermain peran peserta didik dapat merasakan langsung situasi- situasi tertentu yang menyoroti bahaya ketergantungan pada *smartphone*. Oleh sebab itu, kecenderungan *nomophobia* peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* di fase F SMA N 1 Gunung Talang sudah terlaksana secara efektif. Dimana telah dijelaskan sebelumnya oleh peneliti berdasarkan data-data yang telah diperoleh. Keterbatasan penelitian ini yaitu, hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol sehingga peneliti hanya melihat perubahan yang terjadi berdasarkan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan mengenai efektifitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang.

Temuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* di kelas fase F SMA N 1 Gunung Talang, berada pada kategori cukup tinggi. Artinya adanya peserta didik yang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Peserta didik yang kecenderungan *nomophobia* karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti faktor seperti faktor jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi, dan neurotisme menjadi faktor penting yang mempengaruhi peserta didik mengalami *nomophobia*. Gambaran kecenderungan *nomophobia* peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* di fase F SMA N 1 Gunung Talang, berada pada kategori rendah. Peserta didik dapat meminimalisir kecenderungan *nomophobia* karena peserta didik telah mempraktikan dan bermain peran secara

langsung sehingga peserta didik dapat merasakan situasi-situasi yang menyoroti bahaya penggunaan *smartphone*.

Efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* terlihat dari rata-rata pretest cukup tinggi dan posttest dengan rata-rata rendah. Artinya adanya penurunan kecenderungan *nomophobia* peserta didik di fase F SMA N 1 Gunung Talang, bahwa kecenderungan *nomophobia* dapat diminimalisir dengan bermain peran, peserta didik dapat merasakan langsung bagaimana menghadapi situasi-situasi yang menunjukkan bahaya ketergantungan penggunaan *smartphone*. Oleh sebab itu kecenderungan *nomophobia* peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* di fase F SMA N 1 Gunung Talang sudah terlaksanakan secara efektif. Direkomendasikan kepada guru BK agar bisa menggunakan metode *role playing* dalam pemberian layanan bimbingan konseling salah satu nya dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* agar peserta didik dapat memerankan dan merasakan langsung bagaimana menghadapi situasi- situasi yang menunjukkan bahaya ketergantungan penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *role playing* untuk meminimalisir kecenderungan *nomophobia* di fase F SMA N 1 Gunung Talang maka peneliti memberikan saran bagi peserta didik, Guru BK, Guru Mata Pelajaran , Kepala Sekolah, MGBK, Pengawas BK, Program Studi BK

DAFTAR RUJUKAN

- Atikah, J. F., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Teknik *Role Playing* dalam Bimbingan Kelompok terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Surabaya. *Efektor*, 9(2), 264–271.
- Ade Husnaeni, Sayekti, S. P., & Mufida, H. (2023). Penerapan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Pembelajaran Yang Efektif Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di TPA Hidayatul Muhtadi'ien. *Jurnal Al-Ilmi: Jurnal Riset Pendidikan Islam*, 3(02), 132–140.
- Asro, M., Sugiharto, D., & Awalya, A. (2021). Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik Role Playing. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 35–41.

- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167–178.
- Hardianto & Baharudin M Rusli. (2019). Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran PAIKEM Gembrot terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal Of Primary Education*, 2(1), 22–33.
- Hantoro, R. W., Hartini, S., & ... (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay untuk Meminimalisir *Nomophobia* Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 1264–1269.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–436.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara *Nomophobia* dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61.
- Sari, I. P., Irdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep *Nomophobia* pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- Susilowati, Justitia, D., & Djunaedi. (2017). Pengaruh Metode *Role Play* dalam Layanan Bimbingan Klasikal terhadap Pemahaman Asertif (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X-1 Sma Yadika 4 Pondok Gede). *Insight : Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 114–129.
- Nurdin Astoni, Saikhoni, Ainur Rosidah, Triyuni Hendrowati, W. D. T. (2022). Mengurangi Perilaku *Nomophobia*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2), 1–9.
- Wahyudi Rahmad, Fitria Kasih, T. (2023). Model Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode *Role Playing* dalam Membantu Pencapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik (Studi Deskriptif Analisis Kelas XI IPS 1 di SMAN 2 Padang Panjang). *Pema (Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 14–21.
- Yanto, A. (2015). Metode Bermain Peran (*Role Playing*) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ips. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 1(1), 55–64.
- Yuniar Kartika & Setyowati Aprilia. (2023). *Literatur Review: Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mereduksi Nomophobia Siswa*. 1059–1071.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring The Dimensions of *Nomophobia*: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137.