

**KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL*
SISWA *NOMOPHOBIA* DI SMK NEGERI 7 PALEMBANG**

Jaya Wahyuningsih¹, Ramtia Darma Putri², Syska Purnama Sari³

Universitas PGRI Palembang

Email: jayawahyuningsih12@gmail.com

ABSTRAK

Ketergantungan remaja terhadap *mobile phone* disebut dengan *no-mobile phone phobia* (*nomophobia*) yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi *nomophobia* adalah dengan adanya *self control*, *self control* sendiri sangat dibutuhkan ada di dalam pribadi seseorang karena *self control* dapat mengontrol diri untuk tetap terkontrol dengan baik. Kontrol diri menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, berfungsi sebagai pengendalian diri atas perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi juga dorongan dorongan dari dalam dirinya. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan bantuan konseling realitas. Konseling realitas sebagai suatu bentuk psikoterapi yang berkembang selama periode ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif Quasi Eksperimen, dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI DKV 2 di SMK Negeri 7 Palembang, dengan sampel sebanyak 7 orang. Subjek penelitian dipilih menggunakan purposive sampling mengingat sampel yang sedikit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 7 orang siswa yang menjadi sampel terjadi peningkatan *self control* siswa. Analisis data yang digunakan adalah dengan uji *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan aplikasi SPSS 22. Berdasarkan hasil diperoleh dari test statistic di dapat nilai Z hitung adalah -2,357, dengan nilai signifikansi 0,018. maka H_0 diterima. Artinya konseling realitas dapat meningkatkan *self control* siswa *nomophobia* pada siswa di SMK Negeri 7 Palembang.

Kata Kunci: *Konseling Realitas, Meningkatkan Self Control, Siswa Nomophobia, konseling kelompok realita*

ABSTRACT

Teenagers' dependence on mobile phones is called no-mobile phone phobia (*nomophobia*) which is a modern fear and anxiety resulting from technological developments. One way that can be done to overcome *nomophobia* is with self-control, self-control itself is very much needed in a person's personality because self-control can control oneself to stay well controlled. The way that can be done is with the help of reality counseling. Reality counseling as a form of psychotherapy developed during this period. Self-control is related to how a person controls emotions as well as impulses from within himself. The way that can be done is with the help of reality counseling. Reality counseling as a form of psychotherapy that develops during this period. The method used in this study is a

quantitative research method Quasi Experiment, with a one-group pretest-posttest research design. The population in this study were students of class XI DKV 2 at SMK Negeri 7 Palembang, with a sample of 7 people. Research subjects were selected using purposive sampling considering the small sample. The results showed that from 7 students who became the sample there was an increase in student self-control. Data analysis used was the Wilcoxon signed rank test with the help of the SPSS 22 application. Based on the results obtained from the statistical test, the calculated Z value was -2.357, with a significance value of 0.018. then H_a is accepted. This means that reality counseling can improve the self-control of nomophobia students in students at SMK Negeri 7 Palembang.

Keywords: *Reality Counseling, Improving Self Control, Nomophobia students, reality group counseling*

PENDAHULUAN

Nomophobia identik dengan bentuk ketergantungan terhadap smartphone. Ketergantungan remaja terhadap *mobile phone* disebut dengan *no-mobile phone phobia (nomophobia)* yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya (King, 2014). *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll. Eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *mobile phone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh karena itu, dalam rangka menghindari bahaya *nomophobia*, maka perlu pemahaman pada diri remaja untuk dapat mencegah sedini mungkin.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi *nomophobia* adalah dengan adanya *self control*, *self control* sendiri sangat dibutuhkan ada di dalam pribadi seseorang karena *self control* dapat mengontrol diri untuk tetap terkontrol dengan baik. *Self control* ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk menganalisis keadaan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan di sekitarnya, serta kemampuannya untuk mengelola faktor perilaku yang disesuaikan dengan kebutuhan situasi dan kondisi menurut Ghufroon & Risnawati dalam alfrin Erman Sampoerno & Nadia Asandimitra Haryono (2021). Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan bantuan konseling realitas. Konseling realitas sebagai

suatu bentuk psikoterapi yang berkembang selama periode ini. Terapi ini didasarkan pada kenyataan bahwa Individu memiliki hak pilih dan bertanggung jawab atas apa yang telah dipilih (Rosida, 2017). Pendekatan realita dalam proses pemberian layanan konseling individu sangat penting bagi siswa untuk membantu dalam mengartikan dan memperluas tujuan-tujuan hidup mereka dan membantu dalam proses pemenuhan kebutuhan psikologis tunggal yang disebut kebutuhan akan identitas. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan merasa adanya keunikan, perbedaan dan kemandirian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan bentuk *one grup pre-test post-test design* yaitu peneliti mengamati langsung terhadap satu kelompok subjek dengan kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga setiap subjek merupakan kelas control bagi dirinya sendiri. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2016). Sampel yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah sejumlah siswa yang mengalami *nomophobia* dengan tingkat *self control* yang rendah. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI DKV 2 (Desain Komunikasi Visual).

Pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah angket atau kuesioner, dan dokumentasi (Sugiyono, 2016). Jenis skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu *skala likers*. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti ini adalah studi lapangan dengan menggunakan angket dengan objek yang telah ditentukan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden

untuk menjawabnya. Angket yang akan dipakai didalam penelitian ini yaitu angket untuk menentukan atau mengukur skala *self control* siswa *nomophobia*. Sedangkan dokumentasi adalah proses pengumpulan, pemilihan, pengelolaan, dan penyimpanan informasi di bidang pengetahuan; pemberian atau pengumpulan bukti dari keterangan seperti gambar. Jenis dokumentasi yang akan dipakai didalam penelitian ini yaitu foto disaat melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas teknik WDEP, pembagian angket, pemberian arahan kepada murid dalam mengisi angket, proses pengisian angket, dan hasil akhir pengumpulan angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis data *statistic non parametric* yaitu dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS 24 for windows*, uji *wilcoxon* dipilih oleh peneliti karena pertimbangan bahwa sampel penelitian yang sedikit yang hanya satu kelompok dengan beranggotakan 7 orang.

PEMBAHASAN

1. Hasil *Pretest*

Hasil *pretest* sebelum diberikan *treatmen* terlihat dari 7 siswa yang menjadi sampel terdapat 3 siswa yang memiliki tingkat *self control* dengan kategori “tinggi” dengan presentase (43%) dan 4 orang siswa yang memiliki tingkat *self control* dengan kategori “sedang” dengan presentase (57%). Berikut tabel skor *pretest self control*:

Tabel 1. Skor *Pretest* kontrol perilaku

No.	Sampel	Skor	Kategori
1.	R1	62	Sedang
2.	R2	68	Tinggi
3.	R3	66	Tinggi
4.	R4	58	Sedang
5.	R5	63	Sedang
6.	R6	64	Sedang
7.	R7	67	Tinggi

2. Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* menunjukkan dari 7 siswa yang menjadi sampel setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok terjadi peningkatan yang artinya

konseling kelompok dianggap mampu untuk mengatasi permasalahan control diri dalam sekolah. Terdapat 7 orang siswa yang memiliki tingkat *self control* dengan kategori “tinggi” dengan presentase 100%. Berikut tabel skor posstet *self control*:

Tabel 2. Skor Posstest Kontrol Perilaku

No.	Sampel	Skor	Kategori
1.	R1	72	Sedang
2.	R2	79	Tinggi
3.	R3	79	Tinggi
4.	R4	71	Sedang
5.	R5	73	Sedang
6.	R6	73	Sedang
7.	R7	78	Tinggi

3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* pada konseligi realitas, maka perbandingan dari *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel diawah ini:

No	SAMPEL	SKOR PRETEST	SKOR POSTEST	SELISIH
1.	R1	62	72	10
2.	R2	68	79	11
3.	R3	66	79	13
4.	R4	58	71	13
5.	R5	63	73	10
6.	R6	64	73	9
7.	R7	67	78	9

Bedasarkan tabel di atas diketahui terdapat peningkatan setelah dilakukan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP. Hasil rata-rata *pretest* 64 dan skor rata-rata *posttest* 75 dengan selisih terendah 9 dan selisih tertinggi 13. Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh pada saat *pretest* dan *posttest* terlihat adanya perubahan pada siswa setelah diberikan konseling kelompok.

KESIMPULAN

Pertama, tingkat presentase *self control* siswa *nomophobia* kelas XI di SMK Negeri 7 Palembang sebelum dan sesudah melakukan konseling realitas yaitu sebelum diberikan konseling kelompok berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 57% dan kategori tinggi dengan presentase sebesar

43% sedangkan sesudah diberikan konseling kelompok realita mengalami peningkatan yaitu dengan presentase sebesar 100% dengan kategori tinggi.

Kedua, apakah pendekatan konseling realitas dapat meningkatkan *self control* siswa *nomophobia* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 7 Palembang Hal ini terlihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan Z_{hitung} lebih besar dari Z_{tabel} . Nilai Asymp Sig 0,018 lebih besar 0,05 maka H_a diterima, sehingga Konseling kelompok dibuktikan mampu mengatasi permasalahan siswa *nomophobia* yang memiliki *self control* rendah.

SARAN

Berikut saran yang dapat peneliti berikan diambil dari hasil penelitian dan kesimpulan penelitian di atas, beberapa hal yang perlu disarankan adalah:

- a. Untuk siswa aktif untuk berkunjung ke ruang BK agar permasalahan yang sedang dihadapi dapat dengan segera diatasi oleh guru BK yang ada di sekolah.
- b. Untuk guru rajin memberikan pelayanan konseling kepada siswa yang mengalami tingkat *self control* rendah mungkin dengan setiap bulan memberikan angket *self control* agar nantinya dapat diketahui siswa mana yang mengalami tingkat *self control* yang rendah.
- c. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dan melaksanakan program BK yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, N. (2016). Pelatihan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Kesadaran diri Mahasiswa BKI.
- Juliansyah Noooe, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. PRENADAMEDIA GROUP.
- Juliana Hidayati. Efri Widianti. Lia Nurlianawati. (2021). Hubungan Control Diri dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan.
- Puswati Desti, S. N. (2021). Hubungan Nomophobia Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan, Vol. 10, No. 2, 2-3*.
- Ramadhona Dwi Marsela, M. S. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *innovative counseling, volume 3 No. 2, 65-69*.

- Wahyu, U. (2016). *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Self Control pada PTRM . jOURNAL An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi.*
- Yusrina Tsabita Farhan, R. R. (2021). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi, Volume 12, No. 2, 163-164.*