



## Mengatasi Gangguan Nomophobia

Oleh Dian Ari Widyastuti



**PERKEMBANGAN** teknologi salah satunya diwujudkan dalam bentuk kemajuan fitur-fitur dalam *mobile phone* yang semakin canggih. Kemudahan fitur tidak terkecuali dinikmati pula oleh remaja sebagai generasi milenial.

Kecanggihan *smartphone* atau telepon cerdas mampu menghipnotis remaja dengan berbagai fasilitas dan manfaat. Ada fasilitas hiburan, jejaring

sosial, pendidikan, ekonomi, dan lain sebagainya. Perangkat itu mampu memberikan hiburan, mempererat hubungan sosial, membantu dalam proses pembelajaran, memberikan sumber referensi serta bertransaksi melalui aplikasi tertentu.

Kebiasaan dan ketergantungan pada telepon cerdas dapat menimbulkan kecemasan bagi remaja ketika jauh dari alat komunikasi itu. Kecemasan ini disebut dengan istilah *nomophobia*. Istilah "*nomophobia*" berasal dari Inggris yang berarti "*No Mobile Phone Phobia*", yaitu fobia tanpa *mobile phone*.

Fenomena *nomophobia* menyebabkan keresahan pihak sekolah karena dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal. Pada usia remaja, individu menghadapi tugas perkembangan membentuk relasi yang akrab dengan orang lain atau teman sebaya. Keterampilan sosial pada remaja tidak dapat terlatih sejak dini serta remaja cenderung gagal menjalani kehidupan sosial karena *nomophobia*.

### Kurang Konsentrasi

Selain berdampak pada kehidupan sosial, *nomophobia* dapat pula menjadi pemicu berkurangnya konsentrasi remaja. Tak jarang mereka mengalami penurunan prestasi akademik karena lalai dengan tugasnya. Memainkan HP merupakan aktivitas yang mengasyikkan bagi sebagian besar remaja daripada harus mengerjakan berbagai tugas akademik.

*Nomophobia* dipandang sebagai salah satu "penyakit" remaja masa kini. Karena itu, *nomophobia* perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, tidak terkecuali konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling dengan memberikan layanan konseling sebaya.

Teman sebaya merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu pada masa remaja. Salah satu fungsi kelompok teman sebaya bagi remaja yaitu sebagai sumber informasi dan komparasi tentang dunia di luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya, remaja menerima umpan balik dari teman sebayanya tentang berbagai hal. Hal demikian memiliki kemungkinan yang sangat kecil untuk dilakukan di lingkungan keluarga karena anggota keluarga biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya).

Pelaksanaan konseling sebaya dipandang mampu meningkatkan performansi bimbingan dan konseling. Melalui layanan konseling sebaya, konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat memberikan penghargaan dan perhatian terhadap siswa, mengantisipasi munculnya perilaku negatif remaja, serta dapat memberikan nilai tambah dalam bidang pengetahuan dan keterampilan untuk remaja sehingga dapat membantu tugas guru bimbingan dan konseling.

Pemberdayaan konselor sebaya untuk melaksanakan layanan konseling sebaya di sekolah memiliki banyak manfaat mengingat semakin beragamnya permasalahan yang dihadapi oleh para siswa di sekolah, salah satunya *nomophobia*. Konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pelatihan kepada remaja agar dapat melaksanakan layanan konseling sebaya. Pelatihan dapat membentuk konselor sebaya yang terampil dan berdaya guna bagi teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan terkait dengan fenomena *nomophobia*.

—Dian Ari Widyastuti M Pd, dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta