

Efektivitas Konseling Realitas untuk Mengurangi Nomophobia (*No-Mobile Phone Phobia*) pada Siswa Kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember

Yasinta Nur Izza Riyanto^{1*}, Weni Kurnia Rahmawati¹, Nailul Fauziyah¹

[1] Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia.

Abstract

Nomophobia (no mobile-phone phobia), defined as excessive anxiety when individuals are unable to access their smartphones, has become a serious challenge among adolescents, particularly junior high school students growing up in the digital era. Uncontrolled smartphone use may disrupt learning concentration, social relationships, and students' mental health. Therefore, effective counseling interventions that are relevant to adolescents' developmental characteristics are needed. This study aimed to evaluate the effectiveness of reality counseling using the WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) technique in reducing nomophobia among ninth-grade students at SMP Adh Dhuha Jember. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental design with a pre-test–post-test control group model. Participants were selected through purposive sampling, consisting of students identified as having high levels of nomophobia based on pre-test results. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using an independent sample t-test to examine differences in nomophobia levels between the experimental and control groups. The results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups. The mean score of the experimental group decreased substantially from 88 in the pre-test to 45.38 in the post-test after receiving the reality counseling intervention, whereas the reduction in the control group was less pronounced. These findings demonstrate that reality counseling with the WDEP technique is effective in reducing nomophobia among junior high school students. This study provides important practical implications for school guidance and counseling services in designing interventions that are responsive to adolescents' digital behavior problems in the technology-driven era.

Keywords: Nomophobia; Reality Counseling; WDEP Technique; Junior High School Students; Digital Behavior

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-13 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13990>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 606 - 616

(*) Corresponding Author: Yasinta Nur Izza Riyanto, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia, Email: yasintanurizza1@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu teknologi informasi dan komunikasi berkembang sangat pesat membawa dampak dan perubahan yang dirasakan oleh setiap orang di dunia. Salah satu produk teknologi yang mengalami perkembangan signifikan adalah *smartphone* atau yang biasa dikenal dengan sebutan *handphone* atau disingkat HP.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* telah menjadi alternatif yang mudah diakses bagi orang untuk berkomunikasi dan membangun hubungan. *Smartphone* pada awalnya dirancang untuk memudahkan komunikasi jarak jauh, tetapi kini perannya jauh melampaui sekadar alat komunikasi. Saat ini *smartphone* berfungsi sebagai sistem operasi untuk berbagai aplikasi, termasuk perangkat lunak yang dikembangkan secara digital, disimpan, dan diformat untuk tujuan tertentu. Fitur-fiturnya yang beragam mencakup aktivitas sehari-hari seperti membuat dan mengirim dokumen melalui internet, serta fungsi-fungsi dasar seperti alarm, kalkulator, dan konverter.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sejumlah 70,96% penduduk di daerah perkotaan menggunakan tablet atau *smartphone*, sementara untuk masyarakat yang berada di daerah pedesaan yang terhubung dengan perkotaan angkanya mencapai 45,42%, dan bagi penduduk di daerah pedesaan sebesar 42,06%. Selain itu penggunaan laptop atau komputer menunjukkan persentase sekitar 31,55% di kalangan masyarakat perkotaan, sedangkan untuk masyarakat yang berada di jalur rural-urban adalah 23,42%, dan pada masyarakat pedesaan mencapai 23,83%. Perangkat yang paling umum dipakai untuk mengakses internet adalah tablet atau *smartphone* pribadi dengan persentase 44,16%, sedangkan penggunaan laptop atau komputer pribadi untuk akses internet hanya sebesar 4,49% (APJII, 2017).

Menurut survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2025, *smartphone* tetap menjadi perangkat utama yang digunakan masyarakat untuk mengakses internet dengan pangsa dominan hingga lebih dari 80%. Sementara itu, perangkat seperti laptop atau komputer berkontribusi lebih kecil, sekitar 10–15%. Tren ini menggaris-bawahi pentingnya strategi digital berbasis mobile-first dalam penyediaan konten dan layanan online (APJII, 2025).

Di satu sisi penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran memudahkan siswa berinteraksi dengan guru. Di sisi lain hal ini juga dapat menjadi masalah bagi siswa, karena mereka kurang memiliki kemampuan untuk menyaring informasi yang mereka terima melalui penggunaan *smartphone* mereka. Selain itu, penggunaan *smartphone* di kelas selama pandemi telah berlangsung selama beberapa waktu, sehingga ada risiko siswa menjadi tergantung pada media ini. Jika siswa gemar menggunakan *smartphone* mereka untuk belajar, hal tersebut dapat menyebabkan mereka lebih terlibat dengan informasi lain yang kurang berhubungan dengan pembelajaran, seperti permainan, YouTube, dan berbagai konten lain yang dapat membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* mereka. Kondisi seperti ini dapat memicu perasaan cemas, kecewa dan bingung apabila yang mengalaminya tidak memegang *smartphone*. Fenomena ini dikenal sebagai *Nomophobia*. Ini adalah perasaan cemas yang terjadi saat seseorang terpisah dari telepon genggamnya (Tobing, 2015).

Nomophobia merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan akibat kecanduan terhadap *smartphone*, sehingga menimbulkan rasa cemas berlebih saat seseorang tidak berada di dekat perangkat tersebut (Tobing, 2015). Menurut *Royal Society for Public Health*, banyak remaja berusia antara 15 sampai 25 tahun rentan terhadap *Nomophobia*. Hal ini karena pada usia ini belum ada kegiatan, tugas, atau hobi yang jelas dan karenanya mereka lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan *smartphone* (Aguilera-Manrique *et al.*, 2018). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan depresi, kecemasan, kurangnya perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai gangguan perilaku pada anak-anak. (Aguilera-Manrique *et al.*, 2018).

Salah satu tren di kalangan siswa adalah mereka menghabiskan terlalu banyak waktu pada perangkat *smartphone*. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami kesulitan belajar baik di rumah maupun di sekolah yang berujung pada kemalasan. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga mengganggu kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Sebagai imbalannya, siswa diharapkan berkembang menjadi individu yang mampu membangun interaksi sosial terbuka, saling mendukung, dan peka terhadap kebutuhan teman-temannya. (Mutawally, 2020).

Dampak kecanduan *smartphone* atau *Nomophobia* pada siswa membuat mereka sulit mengendalikan penggunaan *smartphone* pintar mereka secara efektif. Misalnya, beberapa siswa menggunakan *smartphonenya* selama proses pembelajaran untuk menghilangkan kebosanan dengan membuka media sosial atau bermain game online. Orang yang menderita *Nomophobia* cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan berlebihan setiap kali harus meletakkan *smartphonenya* dan karena itu merasa perlu membawanya ke mana-mana. Ketergantungan penderita *Nomophobia* tercermin dalam perilaku mereka misalnya mereka takut baterai mati, sering memeriksa notifikasi, memperbarui status, atau mencari informasi terkini di *smartphone* mereka.

Gejala umum yang dikaitkan dengan kecemasan akibat *Nomophobia* meliputi: a). selalu menggunakan *smartphone*, b). kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa pesan, email, atau panggilan tak terjawab, dan c). mengisi daya perangkat meskipun baterainya hampir penuh. Merupakan hal yang umum bagi orang untuk membawa *smartphone* mereka ke mana-mana, bahkan ke kamar mandi, sambil mengkhawatirkan apakah Wi-Fi atau konektivitas seluler akan tersedia di sana. Ketakutan ini sering kali juga dikaitkan dengan ketakutan terhadap kejadian negatif dan kesulitan mencari pertolongan. Ditambah lagi dengan perasaan stress yang muncul karena terpisah dari identitas atau kehadiran daring seseorang. Hal ini dapat berdampak ketika melewatkan berbagai acara atau kegiatan hanya untuk menghabiskan waktu di *smartphone*. Selain tanda-tanda emosional dan kognitif, gejala fisik juga dapat terjadi seperti napas cepat, peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan tremor tubuh. Seseorang mungkin juga merasa lemah atau bahkan pusing. Dalam kasus yang lebih parah, gejala kecemasan ini dapat berkembang menjadi serangan panik.

Satu-satunya hal yang mengganggu sebagaimana disampaikan oleh Dr. Jimmy EBH, Sp. S, merupakan dokter spesialis saraf di RSUP dr. Kariadi Semarang, dalam penelitian yang diterbitkan Epaper Suara Merdeka, *Nomophobia* dapat menciptakan suasana negatif yang serius. Gelombang elektromagnetik yang terhubung ke *smartphone* dapat menghasilkan banyak radiasi, seperti serangan jantung, serangan sistem kekebalan tubuh, dan infeksi saluran pernapasan. Pada akhirnya perubahan suasana hati yang negatif juga meningkatkan risiko penyakit serius seperti kanker, penyakit Alzheimer, penyakit paru obstruktif menahun, dan potensi kualitas sperma (Asih & Fauziah, 2017).

Cara paling efektif untuk mengurangi tingkat *Nomophobia* adalah dengan konseling realitas. Dalam konteks bimbingan dan konseling ada situasi di mana konselor atau guru BK dapat menemukan solusi atas permasalahannya. Mayoritas konseli mengatakan bahwa pengalaman mereka di lapangan dan saran yang diberikan bersifat subjektif, namun tidak dapat menunjukkannya kepada individu secara tepat waktu dan menggunakan sarana teknis. Secara umum, saran diberikan kepada mereka yang dapat memberikan solusi atau jalan dari sudut pandang mereka yang memiliki masalah, terutama dalam hal pribadi, sosial, belajar, dan pengembangan karier. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah memberikan saran yang realistis yaitu dengan konseling realitas.

Konseling realitas adalah metode konseling yang berorientasi pada perilaku saat ini dan berlandaskan pada pendekatan rasional. Konselor membimbing konseli atau peserta didik untuk mengembangkan tanggung jawab pribadi. Pendekatan konseling realitas memandang proses konseling sebagai suatu tahapan yang berlandaskan pada pertimbangan rasional (Habsy *et al.* 2024). Dalam rangkaian ini, konselor diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang hangat dan penuh pengertian, dengan fokus utama membantu konseli menyadari bahwa dirinya bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Pada dasarnya, tujuan konseling realitas adalah untuk mencapai keberhasilan identitas dengan menjadikan individu mampu melaksanakan tanggung jawab, yaitu kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan memperoleh kepuasan. Dengan kata lain, ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhan dasarnya, maka pada saat yang sama ia telah memikul tanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Ziliwu *et al.* 2023; Raidila *et al.* 2024).. Seorang konselor sebagai seorang profesional yang memahami isu-isu ini, berkomitmen untuk menyediakan layanan pelanggan sebaik mungkin dengan menerapkan strategi konsultasi yang kuat dan efektif. Memahami realitas situasi merupakan tantangan nyata, karena dapat mengarah pada berkembangnya *Nomophobia* yang memengaruhi setiap individu.

Penelitian sebelumnya mengenai konseling realitas dapat membantu mengurangi kecanduan digital oleh Wahyuningsih *et al.* (2023) menunjukkan bahwa konseling realitas secara signifikan meningkatkan kontrol diri siswa menggunakan smartphone dan berhasil menurunkan skor *nomophobia* setelah layanan konseling berbasis WDEP diberikan. Penelitian ini dilakukan pada jenjang pendidikan menengah pertama dan menunjukkan hasil positif setelah serangkaian sesi konseling yang dilakukan secara sistematis.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indayani (2022) yang melihat seberapa efektif metode WDEP dalam membantu siswa memahami pola perilaku adiktif mereka terhadap teknologi. Ia menemukan bahwa metode ini tidak hanya membantu konseli mengidentifikasi perilaku dan kebutuhan yang bermasalah, tetapi juga mendorong mereka untuk secara bertahap mengambil tindakan perbaikan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, permasalahan utama dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana siswa mengalami *Nomophobia* dan sejauh mana pendekatan konseling yang digunakan mampu mengurangi masalah tersebut. Siswa yang berasal dari berbagai latar belakang budaya yang berbeda memiliki cara pandang dan respons yang berbeda pula. Maka peneliti ingin mengetahui apakah konseling realitas efektif untuk mengurangi *Nomophobia* pada siswa SMP kelas IX. Adapun kebaruan dari penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif yang menawarkan pengukuran tingkat keefektifan intervensi secara spesifik dan menggunakan objek siswa kelas IX yang berada dalam tahap perkembangan rentan terhadap kecanduan teknologi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Desain yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design* yang terdapat 2 kelompok yang masing-masing diberi *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling realitas dengan teknik WDEP. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa pendekatan ini memungkinkan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi setelah perlakuan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah, baik pada kelompok yang menerima perlakuan maupun yang tidak. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah perbedaan hasil tersebut disebabkan oleh intervensi yang diberikan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah metode penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Teknik ini biasanya digunakan dalam penelitian karena tidak bertujuan untuk menggeneralisasi, tetapi untuk mendapatkan informasi yang spesifik dan mendalam sesuai dengan kebutuhan penelitian. Metode ini digunakan untuk memilih siswa dengan *nomophobia* yang cukup tinggi untuk intervensi yang relevan dan efektif berdasarkan hasil *pre-test* awal. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari sekolah SMP IT Al-Ghozali kelas IX yang masing-masing terdiri dari jumlah siswa yang setara.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan yaitu skala *nomophobia* dalam bentuk angket skala Likert. Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mencerminkan dimensi *nomophobia* yang dikembangkan dari indikator *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) dan siswa diminta memberi respon pada skala (STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju). Indikator *nomophobia* meliputi: a). tidak bisa berkomunikasi (6 pernyataan), b). kehilangan konektivitas (12 pernyataan), c). tidak bisa mengakses informasi (6 pernyataan), dan d). kehilangan kenyamanan (6 pernyataan) sehingga total terdapat 30 butir pernyataan. Sebelum dilaksanakan penelitian, dilakukan uji coba alat ukur kepada 31 siswa SMP. Hasil dari uji coba tersebut diketahui bahwa uji validitas instrumen Sig-2 tailed ($p < 0.05$) dengan rentang skor 0.000 – 0.042 yang dinyatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.826 menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS) meliputi uji deskriptif, uji normalitas *Shapiro Wilk*, uji homogenitas, dan uji *independent sample t-test*. Pertama peneliti melakukan uji deskriptif untuk melihat secara keseluruhan data dari *pre-test post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengevaluasi distribusi data *post-test* dari kedua kelompok dalam penelitian. Setelah itu peneliti melakukan uji homogenitas guna mengetahui varians yang dilakukan untuk menilai kesamaan varians antara kelompok siswa dalam penelitian. Terakhir dilakukan uji *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *post-test* antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikasinya yang digunakan adalah 5% ($p < 0,05$) bisa dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diperlakukan intervensi dan kelompok kontrol tanpa intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini melibatkan 30 siswa SMP Adh Dhuha Jember yang berada di kelas IX. Hasil *pre-test* yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2025 menunjukkan bahwa delapan siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat *nomophobia* sedang. Delapan siswa lainnya yang tidak mendapatkan perlakuan ditetapkan sebagai kelompok kontrol di SMP IT Al-Ghozali Jember. Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan dan proses identifikasi dilakukan secara sistematis yang berlangsung dari tanggal 28 hingga 31 Juli 2025. Sebagian besar partisipan memiliki demografi yang hampir identik, termasuk usia (13 –15 tahun), jenjang pendidikan (kelas IX), dan latar belakang sosial yang sebanding. Berikut ini data demografi partisipan pada penelitian:

Tabel 1. Data populasi siswa kelas IX SMP Adh Dhuha Jember

KELAS	JUMLAH	P	L
IX	30	30	-

Tabel 2. Statistik Deskriptif

			<i>Descriptive Statistics</i>				
			N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	Eksperimen	SMP Adh Dhuha Jember	8	80	95	88.00	5.372
Post-test	Eksperimen	SMP Adh Dhuha Jember	8	39	53	45.38	4.779
<i>Pretes</i>	Kontrol	SMP it Al Ghozali	8	70	77	73.00	2.563
<i>Post-test</i>	Kontrol	SMP it Al Ghozali	8	38	45	40.25	2.121
Valid N (listwise)			8				

Sumber: Olah Data 2025

Pada tabel 2 di atas menunjukkan hasil statistik deskriptif dari penelitian mengenai efektivitas konseling realitas dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember. Pada kelompok eksperimen di SMP Adh Dhuha Jember, skor *pre-test* menunjukkan nilai minimum 80 dan maksimum 95 dengan rata-rata 88.00 dan deviasi standar 5.372, yang mencerminkan pemahaman yang baik sebelum intervensi. Namun setelah intervensi, skor *post-test* menurun dengan nilai minimum 39 dan maksimum 53, rata-rata 45.38 dan deviasi standar 4.779, menunjukkan adanya peningkatan dalam identifikasi dan pengurangan kecemasan terkait *nomophobia*. Sebaliknya pada kelompok kontrol di SMP IT Al Ghozali memiliki skor *pre-test* dengan nilai minimum 70 dan maksimum 77, rata-rata 73.00 dan deviasi standar 2.563, yang menunjukkan pemahaman yang relatif baik tanpa intervensi. Skor *post-test* kelompok kontrol menunjukkan nilai minimum 38 dan maksimum 45, dengan rata-rata 40.25 dan deviasi standar 2.121. Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa konseling realitas berkontribusi signifikan dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa, terlihat dari penurunan yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		<i>Tests of Normality</i>					
		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Kelas	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Efektivitas	<i>Post-test</i> Eksperimen SMP Adh Dhuha Jember	.154	8	.200*	.951	8	.721
	<i>Post-test</i> Kontrol SMP it Al Ghozali	.152	8	.200*	.930	8	.514

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Sumber: Olah Data 2025

Pada tabel 3 di atas menyajikan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang bertujuan untuk mengevaluasi distribusi data *post-test* dari kedua kelompok dalam penelitian mengenai efektivitas konseling realitas untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk *post-test* eksperimen dari SMP Adh Dhuha adalah 0.721, sedangkan untuk hasil *post-test* kelompok kontrol SMP IT Al Ghozali adalah 0.514. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok terdistribusi normal. Dengan demikian asumsi normalitas terpenuhi, yang menjadi syarat penting dalam analisis data lebih lanjut. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis statistik dan menarik kesimpulan terkait efektivitas intervensi konseling realitas dalam mengurangi tingkat *nomophobia* siswa

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

		<i>Test of Homogeneity of Variance</i>			
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Efektivitas	<i>Based on Mean</i>	3.965	1	14	.066
	<i>Based on Median</i>	3.857	1	14	.070
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	3.857	1	10.616	.076
	<i>Based on trimmed mean</i>	3.962	1	14	.066

Sumber: Olah Data 2025

Pada tabel 4 di atas menunjukkan hasil uji homogenitas varians yang dilakukan untuk menilai kesamaan varians antara kelompok siswa dalam penelitian mengenai efektivitas konseling realitas untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember. Uji homogenitas menggunakan statistik *Levene* menunjukkan nilai *Levene Statistic* berdasarkan *mean* sebesar 3.965 dengan signifikansi (*Sig.*) 0.06, nilai berdasarkan median sebesar 3.857 dengan *Sig.* 0.070, dan nilai berdasarkan median dengan derajat kebebasan yang disesuaikan sebesar 3.857 dengan *Sig.* 0.076. Semua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian asumsi homogenitas varians terpenuhi yang mendukung validitas analisis statistik lebih lanjut dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Uji *Independent T-Test*

<i>Independent Samples Test</i>											
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil Efektivitas	<i>Equal variances assumed</i>	3.965	.066	7.128	14	.000	15.000	2.104	10.486	19.514	
	<i>Equal variances not assumed</i>			7.128	10.031	.000	15.000	2.104	10.313	19.687	

Sumber: Olah Data 2025

Diketahui dari tabel 5 di atas menyajikan hasil uji *Independent sample t-test* untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata tingkat *nomophobia* antara siswa yang menerima konseling realitas dan kelompok kontrol di SMP IT Al Ghazali Jember. Uji *Levene* menunjukkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen dengan nilai signifikansi (Sig.) 0.066. Dengan asumsi kesetaraan varians, analisis *t-test* menghasilkan nilai *t* sebesar 10.486 dengan derajat kebebasan (df) 14 dan nilai signifikansi dua arah (Sig.) 0.000. Rata-rata perbedaan tingkat *nomophobia* antara kedua kelompok adalah 15.000, dengan standar error perbedaan sebesar 2.104. Interval kepercayaan untuk perbedaan rata-rata ini berkisar antara 10.313 hingga 19.687. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi > 0,05 yaitu sebesar 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa konseling realitas secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat *nomophobia* siswa terutama pada siswa Kelas IX SMP Adh Dhuha Jember.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling realitas dengan pendekatan teknik WDEP. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *independent sample t-test* terhadap skor post-test kedua kelompok, yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling realitas efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas IX SMP Adh Dhuha Jember.

Efektivitas layanan ini erat kaitannya dengan prinsip dasar konseling realitas yang menekankan tanggung jawab pribadi dan pilihan individu. Melalui pendekatan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*), siswa diajak untuk menyadari apa yang mereka inginkan, mengevaluasi apakah tindakan mereka saat ini mendukung atau menghambat pencapaian tujuan tersebut, dan kemudian membuat rencana konkret untuk melakukan perubahan. Pendekatan ini sangat relevan dengan fenomena *nomophobia*, karena ketergantungan terhadap ponsel seringkali disebabkan oleh ketidaksadaran siswa terhadap perilaku mereka sendiri dan kurangnya kontrol diri dalam penggunaan teknologi.

Dalam proses konseling, siswa kelompok eksperimen menunjukkan keterbukaan dalam menggali alasan penggunaan ponsel secara berlebihan. Tahap "*Wants*" membantu siswa mengenali bahwa penggunaan ponsel mereka lebih didorong oleh kebutuhan akan kenyamanan, hiburan, atau rasa aman, bukan kebutuhan produktif. Tahap "*Doing*" menggali kebiasaan harian mereka, yang sebagian besar mengarah pada penggunaan

ponsel tanpa tujuan yang jelas. Tahap "*Evaluation*" menjadi titik penting dalam konseling, di mana siswa mulai menyadari bahwa perilaku tersebut justru menghambat pencapaian tujuan belajar dan hubungan sosial mereka. Akhirnya, melalui tahap "*Planning*", siswa bersama konselor menyusun rencana konkret untuk mengurangi penggunaan ponsel dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Fitria dan Listyawati (2023), yang menyatakan bahwa layanan konseling realitas dapat membantu menurunkan tingkat *nomophobia* secara signifikan melalui peningkatan kesadaran diri dan penguatan kontrol terhadap perilaku adiktif. Mereka menyebut bahwa teknik WDEP mampu mengarahkan siswa untuk bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya dan mengambil langkah aktif dalam perubahan perilaku. Selain itu, Weni Kurnia Rahmawati dkk. dalam penelitiannya juga menekankan bahwa konseling realitas efektif dalam membantu remaja mengidentifikasi akar dari kebiasaan negatif mereka dan menyusun langkah konkret untuk perbaikan.

Efektivitas pendekatan ini juga didukung oleh teori William Glasser, yang menyatakan bahwa semua perilaku manusia adalah hasil dari pilihan individu untuk memenuhi lima kebutuhan dasar: a). cinta dan rasa memiliki, b). kekuasaan, c). kebebasan, d). kesenangan, dan e). kelangsungan hidup. Dalam konteks ini, penggunaan ponsel secara berlebihan dapat dipahami sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan akan hubungan sosial dan kenyamanan, tetapi dilakukan dengan cara yang kurang sehat. Konseling realitas membantu siswa menyadari hal ini dan memberikan alternatif pemenuhan kebutuhan yang lebih positif.

Implikasi praktis dari temuan ini cukup luas terutama bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), pendekatan WDEP dalam layanan konseling dapat menjadi strategi yang efektif dalam menangani siswa dengan kecenderungan perilaku adiktif terhadap teknologi. Guru BK dapat merancang sesi konseling individual atau kelompok yang berfokus pada peningkatan kesadaran siswa terhadap perilaku mereka dan membantu mereka menyusun rencana perubahan secara bertahap. Bagi sekolah, hasil ini menjadi dasar penting untuk mengembangkan program intervensi yang lebih sistematis guna mendukung kesehatan mental dan sosial siswa, terutama dalam menghadapi tantangan era digital.

Namun demikian penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang relatif sedikit dan pelaksanaan intervensi yang hanya dilakukan dalam kurun waktu singkat. Penelitian ini juga terbatas pada satu jenis masalah, yaitu *nomophobia* dan belum mengkaji dampak lanjutan dari layanan konseling realitas dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak responden, memperpanjang durasi intervensi, serta mengeksplorasi penerapan teknik WDEP terhadap permasalahan psikologis lain seperti kecemasan sosial, stres akademik, atau masalah motivasi belajar.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling realitas dengan pendekatan teknik WDEP terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas IX di SMP Adh Dhuha Jember. Efektivitas ini ditunjukkan melalui perbedaan signifikan antara skor post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, dengan nilai signifikansi $0.000 (< 0.05)$. Artinya layanan konseling realitas memberikan dampak nyata dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dan ketergantungan terhadap penggunaan ponsel. Melalui teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) siswa mampu mengidentifikasi keinginan pribadi yang mendorong perilaku penggunaan ponsel, mengevaluasi konsekuensi dari kebiasaan tersebut, dan menyusun rencana perubahan yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Hal ini mendukung terbentuknya kesadaran diri dan pengambilan keputusan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian konseling realitas berbasis pendekatan WDEP dapat dijadikan sebagai strategi layanan bimbingan yang responsif terhadap permasalahan siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital. Temuan ini juga memperkuat relevansi konseling realitas dalam praktik konseling di sekolah serta membuka peluang bagi penerapan pendekatan serupa pada masalah perilaku lainnya di kalangan remaja.

REFERENSI

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, L., & Gutiérrez-Puertas, V. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PloS one*, 13(8), e0202953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, L., & Gutiérrez-Puertas, V. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PloS one*, 13(8), e0202953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2017*. APJII. <https://apjii.or.id>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Profil pengguna internet Indonesia 2025* [Laporan survei]. APJII. <https://apjii.or.id>
- Fithria, A. N., & Listyawati, F. (2023). Layanan Konseling Kelompok Realita Dengan Teknik WDEP Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 1-10.
- Habsy, Bakhrudin Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Indayani. (2022). *Efektivitas metode WDEP dalam membantu siswa memahami pola perilaku adiktif terhadap teknologi* [Skripsi tidak diterbitkan]. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas X.

- Listyawati, F. (2023). Layanan Konseling Kelompok Realita Dengan Teknik WDEP Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 1-10.
- Mutawally, M. (2020). *Konseling realitas dan nomophobia: Kajian pengantar tentang konsep, aplikasi dan tantangan*. *Idrak: Journal of Islamic Education*, 2(2), 253–262. <https://jurnal.stit-rh.ac.id/index.php/idrak/article/20/19>
- Raidila, A. S., Nazwa, & Lesmana, G. (2025). Konseling realitas dan transformasi perilaku salah suai remaja. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 16–25. Retrieved from <https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK/article/view/194/24>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tobing, F. R. (2015, June 26). *Can't survive without your phone? You could be suffering from nomophobia*. *New Statesman*. <https://www.newstatesman.com/science-tech/2015/06/cant-survive-without-your-phone-you-could-be-suffering-nomophobia>
- Tobing, F. R. (2015, June 26). *Can't survive without your phone? You could be suffering from nomophobia*. *New Statesman*. <https://www.newstatesman.com/science-tech/2015/06/cant-survive-without-your-phone-you-could-be-suffering-nomophobia>
- Fithria, A. N., &
- Wahyuningsih, J., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2023). *Konseling realitas untuk meningkatkan self control siswa nomophobia di SMK Negeri 7 Palembang*. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 150–156. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i2.9407>
- Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. K. (2023). Kemampuan menerima diri (self acceptance) terhadap tindakan bullying antar siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>