

ISLAMIC COUNSELING UNTUK NOMOPHOBIA DI KALANGAN REMAJA

Rudiana Marlia Prabandari¹, Novita Azizah Muyassaroh², Ibnu Mahmudi³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
rudianamarlia@yahoo.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
novita.azizahm@yahoo.com

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
mahmudiibnu@unipma.ac.id

Kata Kunci:

*Islamic
Counseling,
Nomophobia*

Abstrak

Banyak fungsi dari *handphone* yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. *Handphone* memiliki manfaat dalam berbagai hal, dalam hal ekonomi, komunikasi, bisnis, dan lain-lain. Namun, kalangan remaja mayoritas menggunakan *handphone* untuk komunikasi dan kepentingan *social media* saja. Meski demikian, remaja hampir tidak bisa lepas dari *handphone*, tidak bisa keluar rumah atau pergi ke sekolah tanpa hp. Bahkan tidur pun Hp ada di genggamannya. Hal tersebut tentu memiliki dampak negative bagi para remaja, diantaranya adalah terbaginya fokus belajar, radiasi hp tidak baik untuk kesehatan, menimbulkan kemalasan, dan lain-lain. *Islamic Counseling* (Konseling Islami) dilakukan untuk mengurangi ketergantungan para remaja terhadap hp, dengan pendekatan-pendekatan Islami diharapkan mampu mengurai atau mengurangi *Nomophobia* di kalangan remaja.

PENDAHULUAN

Tidak banyak yang menyadari bahwa teknologi sudah sangat merubah pola kehidupan seorang individu. Salah satu teknologi yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia adalah *smartphone*. Manusia kini hampir tidak bisa dipisahkan dengan yang namanya *smartphone*. Bahkan tidak sedikit pula yang sudah mengalami *nomophobia*, atau kecanduan akan *smartphone*. Hal tersebut memiliki banyak dampak negative. Salah satunya adalah menimbulkan kemalasan di kalangan pelajar, fokus yang terbagi pada remaja, yang

seharusnya mereka fokus untuk belajar malah sibuk bermain *gadget*.

Dampak yang lebih jauh adalah kurangnya kepekaan atau kepedulian terhadap lingkungan sosial. Terlalu sering bermain *gadget* dapat membuat seseorang hanya tefokus pada *gadgetnya* tidak peduli meski mereka sedang berada di tempat umum. Sudah sering dijumpai sekelompok orang yang sedang berkumpul di suatu tempat atau suatu meja makan tetapi mereka tidak saling bicara tetapi sibuk memainkan *gadget* masing-masing. Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan. Maka dari itu, diperlukan suatu upaya

untuk mengurangi kecanduan terhadap *smartphone* di kalangan remaja. Bukan karena *smartphone* itu tidak penting, tetapi karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Beberapa upaya dapat ditempuh, salah satunya adalah pelaksanaan konseling kepada para penyandang *nomophobia*. Konseling pun bisa dilakukan dengan beberapa cara, namun dalam kasus ini konseling Islami dianggap lebih pas karena diharapkan 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*.

PEMBAHASAN

Nomophobia

Dengan *smartphone*, kini setiap orang memiliki akses ke seluruh dunia dengan internet, menjadikan informasi cepat tersebar. Muncul dan berkembangnya perangkat lunak seperti chat, instant messenger, social network semakin memudahkan setiap orang untuk berkomunikasi, jarak kini bukanlah menjadi halangan. Perkembangan teknologi informasi ini memiliki dampak dalam kehidupan manusia. Pew

Internet dan *American Life Project* melakukan penelitian pada orang Amerika dalam menggunakan internet dan perangkat bergerak, pada tahun 2012 aktivitas penggunaan telepon selular berkembang selain mengirim pesan (80%), yaitu mengambil gambar sebesar 82% dan mengakses internet sebesar 56%. Hanya dalam satu tahun terjadi peningkatan menjadi 91% untuk mengambil gambar dan 63% untuk mengakses internet. Begitu juga dalam kepemilikan dan penggunaan perangkat bergerak semakin luas.

Pada Februari 2012 Nielsen Korea melaporkan 60% pemilik *smartphone* adalah dewasa dan 84% pengguna *smartphone* adalah mahasiswa. Dalam penggunaannya *smartphone* sangat membantu dalam berkomunikasi serta menjadi pendukung dalam melakukan aktivitas dengan aplikasi yang ada. Dengan *smartphone* saat ini orang dapat menjalin hubungan percakapan person-to-person dan sekaligus mengirim pesan. Beberapa orang memiliki kebiasaan menempatkan *smartphone* di meja agar mudah untuk dilihat dan jika interaksi percakapan secara tatap muka tidak cukup menarik, ada alternatif untuk mengalihkan perhatian. Ketergantungan pada perangkat bergerak ini berdampak pada kehidupan sosial penggunanya. Sebanyak 33% pengguna yang bekerja, mengecek *smartphone* untuk

email dan pesan pada malam hari. Dalam penelitian yang dilakukan Oulasvirta ditemukan bahwa orang-orang mengecek smartphonanya sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman. Penelitian lain menyebutkan, kebanyakan siswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring sosial diakses selama 5 jam per hari dengan menggunakan smartphone.

Kebiasaan mengecek smartphone terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan perasaan ketergantungan kepada smartphone dan mengakibatkan ketakutan berlebihan bila tidak berada disekitar atau memegang smartphone.

Peneliti dari Carnegie Mellon University mengemukakan paradoks bahwa internet, alat yang dirancang untuk menghubungkan manusia juga dapat menyebabkan pemutusan hubungan manusia dari keluarga dan kerabat. Common Sense Media melakukan penelitian terhadap remaja berumur 13 hingga 17 tahun di Amerika mengenai dampak komunikasi digital terhadap kehidupan sosial. Sebanyak 45% remaja merasa frustrasi terhadap temannya yang menggunakan smartphonanya ketika kumpul bersama. Dan 43% remaja berharap

temannya dapat melepaskan smartphonanya untuk sementara waktu. Meskipun menyukai teknologi baru dan perkembangannya untuk berkomunikasi, para remaja masih lebih menyukai berbicara bertatap muka secara langsung (49%). Persentase tersebut paling tinggi dibandingkan berkomunikasi melalui pesan sebesar 33%, jejaring sosial sebesar 7% dan cara lainnya.

Dengan penggunaan smartphone yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat Bergeraknya dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Dalam berkomunikasi secara langsung akan lebih baik jika setiap orang saling menghargai keberadaan orang di sekelilingnya. Agar setiap pengguna smartphone dapat menghargai orang lain maka kebiasaan sibuk menggunakan perangkat bergerak yang dimiliki ketika sedang bertatap muka harus dirubah. Salah satu solusinya yaitu dengan membangun aplikasi yang mampu meningkatkan kesadaran penggunaannya untuk tidak menggunakan smartphone ketika sedang berkomunikasi secara tatap muka dengan orang lain. Dengan begitu aplikasi ini diharapkan mampu mendekatkan orang yang dekat.

Islamic Counseling

Aunur Rahim Faqih (2001:4) berpendapat “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”.

Ahmad Muhammad Diponegoro (2011:24) menyatakan Konseing Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien / konseli untuk menumbuh - kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demo mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan Ridho dan kasih sayang Allah. Berikut embangun kesadarannya untuk menempatkan Allah sebagai konselor yang maha agung, dan sekaligus menggiring-Nya untuk melakukan *God-Counseling*.

Metode dan teknik bimbingan dan konseling Islami secara garis besar dapat disebutkan seperti di bawah ini. Lazimnya BK memiliki metode dan teknik masing-masing. Di sini digabungkan untuk mempermudah saja, sekedar untuk mengawali pembicaraan-pembicaraan lebih lanjut.

Metode lazim diartikan sebagai cara untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode

tersebut dalm praktik. Dalam pembicaraan ini kita akan melihat BK sebagai proses komunikasi. Oleh karenanya, berbeda sedikit dengan bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang BK, metode bimbingan dan konseling Islami ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut. Aunur Rahim Faqih (2001:53) mengelompokkannya menjadi : (1) metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung (direktif), (2) metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung (nondirektif), dan (3) metode penggabungan (eklektik).

Islamic Counseling untuk Nomophobia

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 khidupan 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 mengurai *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 Islami ini 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 remaja berada di rumah, sekolah yang memberikan aturan tegas mengenai penggunaan *handphone* di sekolah, dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Kehidupan manusia, terutama remaja memiliki kecanduan terhadap *smartphone* yang sangat tinggi. Mengingat begitu banyak dan beratnya dampak negative dari *nomophobia*, maka kecanduan *smartphone* tersebut harus dikurangi bahkan dihilangkan. Bukan menghentikan penggunaan *smartphone*, tapi menghilangkan kecanduannya. Salah satu cara yang bisa digubakan adalah dengan program layanan konselin Islami atau *Islamic Counseling*. Proses pelaksanaan disesuaikan dengan tujuan, azas, dan metode dari Konseling Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Duggan, M. & Smith, A. (2013). Cellphone activities 2013. Pew Research Center's Internet & American Life Project.
- Park, N. & Lee, Hyunjoo. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. Konkuk University.
- Mengwei, B. (2012). Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction, Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital. The Chinese University of Hong Kong.
- Sarwar, M. & Rahim, T. (2013). Impact of Smartphone's on Society. European Journal of Scientific Research.
- Lee, Y., et al. (2013). The dark side of smartphoen usage:

- Psychological traits, compulsive behavior and technostress. Science Direct.
- Jeffrey, G., et al. (2012). Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University. IST-Africa.
- 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.
- Kraut, R., et al. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American psychologist*, 53, 1017-1031.
- _____(2012). Social Media, Social Life: How Teens View Their Digital Lives. A Common Sense Media Research Study.
- Fadilah, Siti Sutarmi (2014). Model Bimbingan dan Konseling Islami untuk Membentuk Karakter Kuat dan Cerdas bagi Mahasiswa FKIPUNS. *Jurnal Profesi Pendidik* Vol 1, no 1. ISSN 2442-6350. Tersedia di <http://ispijateng.org/wp-content/uploads/2015/11/MODEL-BIMBINGAN-DAN-KONSELING-ISLAMI-UNTUK-MEMBENTUK-KARAKTER-KUAT-DAN-CERDAS-BAGI-MAHASISWA-FKIP-UNS.pdf>