

**IMPLEMENTASI TEKNIK WDEP DALAM PENDEKATAN KONSELING
INDIVIDU REALITA UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA PADA SISWA
KELAS XI SMA 1 KRISTEN SURAKARTA TAHUN AJARAN 2025/2026**

Georgia Boas Pratama Sari¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3} BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

¹georgiaboaas@gmail.com, ²heraheruyanti@gmail.com, ³icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services using the WDEP technique within the reality counseling approach in reducing nomophobia among students of class XI SMA Kristen Surakarta in the 2025/2026 academic year. Nomophobia is a condition of excessive anxiety experienced when individuals are unable to access their mobile devices, which negatively affects learning concentration, time management, and social interaction. This research employed the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method conducted in three cycles, with each cycle consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The WDEP technique was applied to help students understand their desires, evaluate their mobile phone usage behavior, and develop more adaptive action plans. The results of the study indicate a gradual and significant decrease in students' nomophobia levels. In the pre-cycle stage, the percentage of nomophobia was 83.33%, which then decreased to 65.73% in Cycle I, 45.37% in Cycle II, and reached 28.69% in Cycle III. The reduction to below 30% indicates that the research success indicators were achieved. Therefore, it can be concluded that individual counseling using the WDEP technique is effective in helping students reduce nomophobic behavior and improve self-regulation in healthier and more responsible mobile phone use.

Keywords: Individual Counseling, WDEP, Nomophobia, Guidance and Counseling Action Research, Reality Counseling Approach.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik WDEP dalam menurunkan perilaku Nomophobia pada siswa. Nomophobia merupakan kondisi kecemasan berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses gawai, yang berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, pengelolaan waktu, dan interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus, dengan setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik WDEP diterapkan untuk membantu siswa memahami keinginan, mengevaluasi perilaku penggunaan gawai, serta menyusun rencana tindakan yang lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya

penurunan tingkat Nomophobia siswa secara bertahap dan signifikan. Pada tahap pra siklus, persentase Nomophobia berada pada angka 83,33%, kemudian menurun menjadi 65,73% pada siklus I, 45,37% pada siklus II, dan mencapai 28,69% pada siklus III. Penurunan hingga di bawah 30% menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah tercapai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik WDEP efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku Nomophobia serta meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan gawai secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Konseling Individu, WDEP, Nomophobia, PTBK, Pendekatan Realita.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan gawai yang masif telah membawa perubahan signifikan ke dalam kehidupan remaja khususnya dalam konteks pendidikan. Gawai tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas belajar, hiburan, dan interaksi sosial. Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang paling rentan mengalami ketergantungan terhadap penggunaan gawai.

Suryanti (2020) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap gawai pada remaja dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis dan perilaku, seperti kesulitan mengontrol diri, menurunnya fokus belajar, serta kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkat digitalnya.

Salah satu bentuk kecemasan tersebut dikenal sebagai *Nomophobia*. Ozge Enez (2021) mendefinisikan *Nomophobia* sebagai kondisi psikologis berupa perasaan takut, gelisah, dan tidak nyaman ketika seseorang terpisah dari gawainya atau tidak dapat menggunakannya. Individu yang mengalami *Nomophobia* menunjukkan perilaku seperti penggunaan gawai berlebihan, rasa cemas saat terpisah dari gawai, serta kebiasaan membawa charger ke mana pun pergi (Wiharko et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, *Nomophobia* dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, disiplin belajar, dan kualitas interaksi sosial siswa.

Permasalahan *Nomophobia* pada siswa menuntut adanya intervensi bimbingan dan konseling

yang tepat dan berfokus pada perubahan perilaku. Suryanti (2023) menekankan bahwa layanan konseling perlu membantu siswa menyadari perilaku yang tidak adaptif serta mendorong individu untuk bertanggung jawab atas pilihan perilakunya. Pendekatan konseling yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab personal dinilai relevan untuk menangani permasalahan perilaku adiktif, termasuk ketergantungan gawai.

Salah satu pendekatan yang sesuai dengan prinsip tersebut adalah konseling realita. Menurut Corey (2012) konseling realita merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada tanggung jawab pribadi, pilihan perilaku saat ini, serta kemampuan individu untuk mengubah perilakunya secara sadar dan realistik. Salah satu teknik utama dalam konseling realita adalah teknik WDEP (*Wants, Doing and Direction, Evaluation, and Planning*). Teknik ini membantu siswa mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan yang ingin dicapai, mengevaluasi perilaku yang sedang dijalani, serta menyusun rencana perubahan yang lebih realistik dan bertanggung jawab.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling realita dan teknik WDEP efektif dalam membantu perubahan perilaku maladaptif, kajian mengenai penerapan teknik WDEP dalam layanan konseling individu berbasis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk mereduksi perilaku *Nomophobia* pada siswa SMA masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling individu realita untuk mereduksi perilaku *Nomophobia* pada siswa kelas XI SMA.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Arikunto (tahun), penelitian tindakan merupakan suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan secara kolaboratif dan berkesinambungan dengan tujuan memperbaiki praktik layanan melalui tindakan-tindakan tertentu dalam suatu siklus. Dalam konteks bimbingan dan konseling, PTBK digunakan untuk meningkatkan kualitas layanan konseling secara langsung terhadap permasalahan konseli.

Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus dirancang secara berkelanjutan dengan mempertimbangkan hasil refleksi pada siklus sebelumnya sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas XI SMA yang menunjukkan perilaku *Nomophobia*. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Penelitian dilaksanakan di SMA 1 Kristen Surakarta pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.

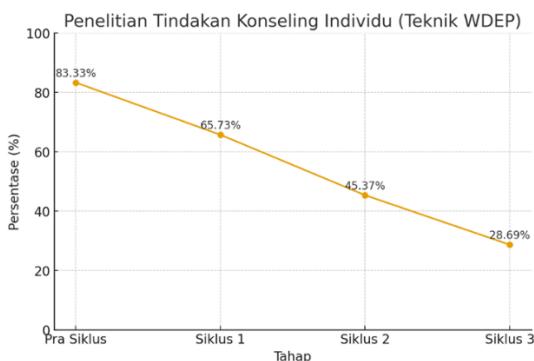
Tindakan yang diberikan berupa layanan konseling individu menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing and Direction, Evaluation, and Planning*) dalam pendekatan konseling realita. Pelaksanaan tindakan difokuskan pada membantu subjek menyadari perilaku penggunaan gawai yang tidak adaptif, mengevaluasi dampak perilaku tersebut terhadap kehidupan sehari-hari, serta menyusun rencana

perubahan perilaku yang lebih terarah dan realistik. Setiap siklus difokuskan pada upaya pengurangan intensitas perilaku *Nomophobia* secara bertahap.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku penggunaan gawai dan tingkat kecemasan subjek selama proses konseling berlangsung dengan melibatkan 2 orang teman dekat subjek. Wawancara dilakukan dengan melibatkan ibu dari subjek sebagai narasumber, digunakan untuk menggali informasi terkait perilaku subjek selama di rumah, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan pelaksanaan konseling dan hasil refleksi setiap siklus.

Data yang diperoleh dianalisis dengan cara membandingkan hasil observasi dan wawancara pada tahap pra siklus, siklus I, siklus II, dan siklus III. Analisis data difokuskan pada perubahan tingkat perilaku *Nomophobia* subjek untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik WDEP dalam layanan konseling individu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan



Grafik 1. Hasil Observasi Penelitian Tindakan

Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik WDEP mampu mereduksi perilaku *Nomophobia* secara bertahap dari pra siklus hingga siklus III. Pada tahap pra siklus, subjek menunjukkan tingkat *Nomophobia* yang tinggi, yaitu dengan presentase 83,33%, ditandai dengan penggunaan gawai yang berlebihan, kecemasan ketika tidak mengakses ponsel, serta terganggunya fokus belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek belum memiliki kesadaran dan kontrol diri yang memadai terhadap perilaku penggunaan gawai.

Pada siklus I, meskipun tingkat perilaku *Nomophobia* masih berada pada kategori tinggi, yaitu 65,73%, telah terlihat adanya perubahan awal berupa munculnya kesadaran subjek terhadap dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan. Subjek mulai

mampu mengungkapkan permasalahan yang dialami dan mengenali bahwa perilaku tersebut berpengaruh terhadap aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Namun, perubahan perilaku belum berlangsung secara konsisten karena subjek masih berada pada tahap penyesuaian terhadap proses konseling.

Perubahan yang lebih signifikan mulai tampak pada siklus II, di mana tingkat perilaku *Nomophobia* menurun ke kategori sedang, yaitu berada pada presentase 45,37%. Pada tahap ini, subjek tidak hanya menyadari perilaku yang tidak adaptif, tetapi juga mulai mampu mengendalikan durasi penggunaan gawai serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa proses evaluasi perilaku dan penyusunan rencana tindakan dalam konseling mulai berjalan lebih efektif.

Pada siklus III, hasil penelitian menunjukkan penurunan perilaku *Nomophobia* hingga berada pada kategori rendah, yaitu berada pada presentase 28,69%. Subjek telah mampu mengontrol penggunaan gawai secara mandiri dan konsisten, serta tidak lagi menunjukkan kecemasan berlebihan ketika tidak

mengakses ponsel. Peningkatan fokus belajar dan keterlibatan subjek dalam aktivitas akademik maupun nonakademik menjadi indikator bahwa perubahan perilaku yang dicapai bersifat lebih stabil dan berkelanjutan.

Keberhasilan penurunan perilaku *Nomophobia* tersebut menunjukkan bahwa teknik WDEP efektif dalam membantu subjek memahami hubungan antara kebutuhan, pilihan perilaku, dan konsekuensi yang ditimbulkan. Melalui proses konseling yang berkelanjutan, subjek didorong untuk bertanggung jawab atas perilaku yang dipilih serta menyusun rencana perubahan yang realistik dan sesuai dengan kondisi dirinya. Proses refleksi pada setiap siklus juga berperan penting dalam memperkuat perubahan perilaku yang dicapai.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling individu dengan teknik WDEP dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam menangani permasalahan *Nomophobia* pada siswa. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya membantu siswa mengelola

penggunaan gawai secara lebih sehat dan bertanggung jawab melalui pendekatan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan.

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan konseling individu dengan teknik WDEP yang dilaksanakan dari pra siklus hingga siklus III, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik WDEP terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *Nomophobia* pada siswa. Pada tahap pra siklus, tingkat *Nomophobia* siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 83,33%. Setelah diberikan layanan konseling pada siklus I, terjadi penurunan menjadi 65,73%, diikuti penurunan yang lebih signifikan pada siklus II menjadi 45,37%.

Intervensi mencapai hasil optimal pada siklus III, ketika perilaku *Nomophobia* siswa turun hingga 28,69%, atau berada di bawah 30%, yang merupakan batas indikator keberhasilan penelitian. Penurunan ini menunjukkan bahwa siswa telah

mampu mengontrol penggunaan gawai, mengurangi ketergantungan, dan tidak lagi menunjukkan kecemasan berlebihan ketika tidak memegang perangkat tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini dinyatakan berhasil, karena tindakan konseling individu dengan teknik WDEP mampu membantu siswa memahami keinginan, mengevaluasi perilaku, merencanakan tindakan adaptif, serta meningkatkan komitmen terhadap perubahan perilaku. Secara keseluruhan, teknik WDEP efektif meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa dalam mengelola penggunaan gawai dan mengurangi gejala *Nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. Cengage learning. United States of America: Brooks/Cole.
- Ozge, Enez. (2021). *The Phobia Of The Modern World: Nomophobia conceptualization of Nomophobia and investigation of associated psychological constructs*. Ystanbul: E-kytap Projesy.
- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2020). Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa. RESEARCH FAIR UNISRI, 4(1).
- Suryanti, H. H. S., & Kusumaningtyas, L. E. (2023). Pelatihan Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental Melalui Strategi Psiko-Edukatif Remaja Panti Asuhan Putri Aisyah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1 (2), 118-130.
- Willis, S. S. (2021). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wiharko, T., Wicaksono, A. G., & Putro, E. A. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa. Jurnal Wahana Konseling, 6(1), 65-74.