



Efektivitas *Therapy Guided imagery* Untuk Mereduksi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 6 Malang

Firda Wahyu Kumalasari¹, Eva Kartika Wulan Sari², Romia Hari Susanti³

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

firda.wahyu2001@gmail.com¹, evakartikawulansari@unikama.ac.id², romi@unikama.ac.id³

ABSTRACT

Excessive smartphone use has led to *nomophobia*, a condition marked by anxiety when individuals cannot access or use their phones. This is especially common among adolescents, particularly high school students. This study aims to describe and explain the effectiveness of guided imagery therapy in group counseling based on CBT to reduce *nomophobia* among students at SMA Negeri 6 Malang. A descriptive-explanatory quantitative method was used, involving tenth-grade students with high scores on the *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). The intervention included seven group counseling sessions. Data were collected through pretest, posttest, and semi-structured interviews. The results showed a decrease in *nomophobia* levels from high to moderate. Students improved in managing anxiety, identifying negative automatic thoughts, and applying more adaptive strategies. Guided imagery supported emotional and cognitive regulation related to smartphone use. Supportive group dynamics enhanced student engagement and behavioral change. These findings suggest that guided imagery, combined with CBT, is an effective, practical approach that can be integrated into school counseling services to help students manage *nomophobia* and develop healthier digital habits.

Keywords: *Guided imagery, CBT, group counseling, nomophobia, high school students*

ABSTRAK

Penggunaan smartphone yang berlebihan telah memicu munculnya *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan saat individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel. Fenomena ini umum terjadi pada remaja, terutama siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan efektivitas terapi guided imagery dalam konseling kelompok berbasis CBT untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 6 Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif eksplanatori dengan subjek sebanyak 9 siswa kelas X yang memiliki skor tinggi berdasarkan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Intervensi dilakukan dalam tujuh sesi konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, posttest, dan wawancara semi-terstruktur. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor *nomophobia* dari kategori tinggi menjadi sedang. Siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola kecemasan, mengenali pikiran otomatis negatif, serta membentuk strategi perilaku yang lebih adaptif. Kesimpulannya, terapi *guided imagery* efektif dalam membantu siswa menghadapi *nomophobia* secara kognitif dan emosional. Dinamika kelompok yang terbuka dan suportif turut memperkuat proses perubahan. Oleh karena itu, teknik ini layak diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai intervensi non-farmakologis yang relevan dan mudah diterapkan di sekolah.

Kata Kunci: *guided imagery, CBT, konseling kelompok, nomophobia, siswa SMA*



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan pengaruh besar dalam kehidupan manusia, khususnya bagi remaja dalam hal komunikasi dan akses informasi. *Smartphone* menjadi perangkat utama yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan dan ketergantungan terhadap perangkat ini menimbulkan gangguan psikologis baru yang disebut *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yakni kecemasan berlebihan ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* (King et al., 2014; Widayastuti & Muyana, 2018). Fenomena ini umum dialami oleh siswa SMA yang sedang berada dalam masa pencarian identitas dan rentan terhadap tekanan sosial (Rodríguez-García et al., 2020). *Nomophobia* ditandai oleh empat indikator utama: ketakutan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan keterhubungan sosial, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan (Yıldırım et al., 2016). Dampaknya mencakup gangguan fokus belajar, penurunan kualitas tidur, gejala psikosomatis, dan masalah kesehatan mental lainnya (Anshari et al., 2019; Sapsuha et al., 2023).

Penelitian di Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi *nomophobia* di kalangan remaja, di mana mayoritas siswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi (Widayastuti & Muyana, 2018), bahkan lebih dari 90% mahasiswa mengalami kondisi serupa (Fitria et al., 2022). Dalam kondisi ini, dibutuhkan pendekatan intervensi psikologis yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akibat ketergantungan terhadap smartphone. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada restrukturisasi pikiran negatif dan pembentukan strategi coping yang adaptif (Beck, 1964; Corey, 2015). CBT telah banyak digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk menangani berbagai masalah psikologis pada remaja, termasuk kecemasan.

Salah satu teknik relaksasi dalam CBT yang relevan digunakan untuk mengatasi *nomophobia* adalah *guided imagery*. Teknik ini memanfaatkan kekuatan imajinasi terarah untuk menciptakan gambaran situasi yang menyenangkan dan menenangkan pikiran. *Guided imagery* diketahui mampu mengurangi stres, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan regulasi emosi (Erford, 2015; Kumari, 2023). Melalui aktivasi seluruh indera penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan *guided imagery* menciptakan pengalaman batin yang menyeluruh, yang terbukti efektif dalam berbagai konteks, seperti menurunkan kecemasan pada siswa korban *bullying* (Jannah, 2023a), mahasiswa yang menghadapi ujian (Yeni., 2024), serta pasien dalam perawatan medis. Meski demikian, penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan teknik *guided imagery* dalam konseling kelompok berbasis CBT untuk mengatasi *nomophobia* pada siswa SMA masih sangat terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *guided imagery* dalam konseling kelompok berbasis CBT dalam mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 6 Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam pengembangan layanan psikologis yang



sesuai dengan kebutuhan siswa di era digital, serta menjadi rujukan ilmiah dalam pengembangan strategi intervensi psikologis yang relevan dan inovatif bagi remaja masa kini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif eksplanatori, yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecenderungan nomophobia pada siswa serta menjelaskan hubungan antara pemberian terapi guided imagery dengan perubahan skor nomophobia yang dialami siswa setelah menjalani serangkaian sesi konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Malang pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 186 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria: siswa merupakan pengguna aktif smartphone dan memiliki skor tinggi pada instrumen pengukuran *nomophobia* berdasarkan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dari Yildirim (2015). Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 9 siswa sebagai sampel penelitian, terdiri dari 9 siswa dari kelas X-5 yang mengikuti terapi *guided imagery*. Instrumen utama yang digunakan adalah skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item favorable dengan menggunakan skala Likert empat poin. Uji reliabilitas terhadap skala ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada saat pretest dan posttest, serta didukung oleh wawancara semi-terstruktur terhadap beberapa partisipan untuk memperkuat pemahaman kontekstual. Proses terapi diberikan kepada 9 siswa terpilih dalam bentuk layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menggunakan teknik *guided imagery*, dilaksanakan dalam tujuh sesi yang mencakup tahap orientasi, pengenalan pikiran otomatis negatif, penyusunan strategi pengalihan perilaku, latihan *guided imagery*, dan evaluasi reflektif.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kecenderungan *nomophobia* sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan indikator-indikator NMP-Q (*not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience*). Selanjutnya, dilakukan analisis eksplanatori dengan membandingkan pola perubahan skor pretest dan posttest antar dua kelompok untuk menjelaskan hubungan antara pemberian terapi *guided imagery* dan penurunan kecenderungan *nomophobia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 6 Malang. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor nomophobia pada kelompok siswa yang mengikuti tujuh sesi terapi, dari kategori tinggi menjadi sedang. Siswa yang awalnya menunjukkan gejala



kecemasan tinggi saat tidak dapat mengakses *smartphone* seperti panik, takut tidak bisa berkomunikasi, dan khawatir ketinggalan informasi secara bertahap mulai mampu mengelola kecemasan tersebut. Melalui pendekatan *guided imagery*, siswa dilatih membayangkan kondisi-kondisi tanpa *smartphone* secara tenang dan positif, lalu diarahkan untuk membangun respons kognitif dan perilaku yang lebih sehat dan adaptif. Teknik ini bekerja sejalan dengan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), di mana siswa dibantu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran otomatis negatif menjadi lebih rasional.

Penelitian ini tidak hanya menggambarkan adanya penurunan skor *nomophobia*, tetapi juga menjelaskan bagaimana proses perubahan tersebut terjadi. Dalam prosesnya, sesi konseling dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengenalan terhadap pikiran negatif, penyusunan rencana aksi, pelatihan *guided imagery*, hingga evaluasi perubahan yang dialami siswa. Siswa mulai menunjukkan kemampuan menyusun strategi pengalihan seperti membaca, menggambar, berbicara langsung dengan orang lain, dan membatasi penggunaan *smartphone* secara mandiri. Perubahan perilaku ini mencerminkan bahwa siswa memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi kondisi tanpa *smartphone*. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh integrasi antara teknik visualisasi, restrukturisasi kognitif, dan latihan pengendalian diri secara konsisten.

Selain metode terapi yang digunakan, keberhasilan program ini juga didukung oleh kuatnya dinamika kelompok selama proses konseling berlangsung. Menurut Corey (2015), dinamika kelompok yang terbuka, empatik, dan saling mendukung merupakan fondasi utama bagi terjadinya perubahan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, suasana yang hangat dan aman membuat siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan saling memberi semangat. Ketika satu siswa berhasil menahan diri dari penggunaan *smartphone*, siswa lainnya merasa termotivasi untuk mencoba hal yang sama. Hal ini menciptakan efek modeling sosial yang memperkuat internalisasi perubahan. Umpan balik positif yang diberikan antaranggota juga mempercepat proses pembentukan pola pikir baru yang lebih sehat.

Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Kumari (2023) membuktikan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan mental pada remaja. Jannah (2023) menunjukkan efektivitas yang sama pada siswa korban *bullying*. Hidayat (2022) juga menekankan bahwa teknik ini memperkuat kontrol diri dalam jangka panjang. Di samping itu, penelitian oleh Aprilia et al., (2022), Ayu (2023), dan Permatasari et al. (2019) menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis CBT dan teknik *self-management* terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia*.

Dengan demikian, secara deskriptif, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa siswa mampu mengelola *nomophobia* secara lebih adaptif setelah mengikuti terapi. Secara eksplanatori, hal ini dapat dijelaskan melalui kombinasi antara proses kognitif yang dibangun melalui *guided imagery*, dukungan sosial dalam kelompok, serta penguatan perilaku sehat melalui



rencana aksi yang realistik. Terapi *guided imagery* dalam setting konseling kelompok terbukti menjadi intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan aman untuk membantu siswa menghadapi kecemasan akibat ketergantungan pada *smartphone*. Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* terbukti efektif sebagai teknik non-farmakologis dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa SMA. Teknik ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta dapat dijadikan strategi intervensi psikologis yang relevan dengan tantangan remaja di era digital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* dalam konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 6 Malang. Penurunan skor *nomophobia* yang signifikan dari kategori tinggi ke sedang menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola kecemasan akibat ketergantungan pada *smartphone* setelah mengikuti tujuh sesi konseling. Proses terapi yang mencakup pengenalan pikiran otomatis negatif, penyusunan strategi pengalihan, hingga latihan *guided imagery* terbukti membantu siswa membentuk pola pikir yang lebih rasional dan perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, keberhasilan intervensi juga diperkuat oleh peran dinamika kelompok yang menciptakan lingkungan yang suportif, empatik, dan terbuka, sehingga mempercepat internalisasi perubahan positif. Temuan ini menegaskan bahwa *guided imagery* merupakan salah satu teknik relaksasi non-farmakologis yang layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi gangguan psikologis ringan seperti *nomophobia* di kalangan remaja.

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini mencakup beberapa pihak. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, disarankan untuk mengintegrasikan teknik *guided imagery* ke dalam konseling kelompok berbasis CBT sebagai strategi efektif dalam mengatasi kecemasan akibat ketergantungan digital pada siswa. Bagi siswa, diharapkan agar mereka dapat melanjutkan praktik *guided imagery* secara mandiri serta mulai membiasakan diri menggunakan *smartphone* secara sehat dan terkontrol. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas penelitian pada populasi yang berbeda serta menggunakan metode analisis kuantitatif lainnya guna memperkuat temuan. Adapun bagi pihak sekolah, penting untuk menyediakan ruang dan waktu khusus bagi pelaksanaan konseling kelompok serta meningkatkan literasi digital siswa guna mendukung penggunaan teknologi yang lebih bijak dan sehat.

DAFTAR RUJUKAN



- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Aprilia, A. D. K., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6623/5000>
- Beck, A. . (1964). "Thingking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psichiatriy."
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*.
- Erford, T. B. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*.
- Fitria, D., Setyaningsih, T., Puspasari, J., Yeni, V., Suarti, N. M., & Rohmah, U. N. (2022). Pengaruh Penarikan Smartphone Siswa terhadap Nomophobia, Kecemasan, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 865–874.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10797/6615%0Ahttps://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10797>
- Hidayat, N., Kurniawan, R., Diaz Lutfi Sandi, Y., Andarini, E., Anisa Firdaus, F., Ariyanto, H., Nantia Khaerunnisa, R., & Setiawan, H. (2022). Combination of Music and Guided Imagery on Relaxation Therapy to Relief Pain Scale of Post-Operative Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(2).
<https://doi.org/10.33755/jkk.v8i2.360>
- Jannah, I. N. (2023a). Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 16–28.
- Jannah, I. N. (2023b). Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 16–28. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i3.41>
- King, A. L. S., Valen  a, A. M., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Kumari, D. (2023). Guided imagery for anxiety disorder: Therapeutic efficacy and changes in quality of life. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201.
<https://doi.org/10.4103/ijp.ipj>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone. *Environmental Research and Public Health Review*, 17, 1–19.
- Sapsuha, N., Nur, A., & Saudi, A. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar Relationship Between Self-Esteem and Nomophobia Tendency in Early Adulthood in Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 134–140.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2166>



- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yeni., N. (2024). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester 1 Dalam Menghadapi Objective Structure Clinical Examination. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 164–169.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>