

Upaya Penyehatan Jiwa Anak Nomophobia Di Sekolah Berbasis Islam

Dedie Adhy Aksa¹, Azam Syukur Rahmatullah²

Program Magister Ilmu Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta¹

Program Magister Ilmu Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta²

Email: dedie.adhy.psc19@mail.umy.ac.id¹, azam.sy@umy.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk phobia pada era digitalisasi bagi anak *nomophobia* dalam menyehatkan jiwa di Sekolah Berbasis Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data partisipatif observasi dan wawancara mendalam terhadap tiga anak dengan analisis fenomenologis secara reduktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak *nomophobia* di MTs Plus Nururrohmah Kebumen mengakibatkan gangguan fisik dan psikis, maka perlu adanya upaya penyehatan jiwa melalui pengaturan diri, kontrak belajar dan waktu, detoksifikasi gadget, konseli islami, pemberian waktu khusus, dan layanan sekolah sebagai tempat belajar. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu upaya penyehatan jiwa anak *nomophobia* sangat penting dalam membuat perangkat digital dapat dimanfaatkan secara sehat dan sesuai fungsinya. Komunikasi intensif, lingkungan dan figur panutan sangat berperan dalam proses pembentukan karakter positif yang akan membimbing serta mengarahkan anak *nomophobia* agar terhindar dari perilaku negatif penggunaan gadget atau smartphone.

Kata kunci: *nomophobia*, penyehatan jiwa, komunikasi intensif

Abstract

This study aims to determine the form of phobia in the digitalization era for nomophobic children in nourishing the soul in Islamic-based schools. The method used in this study is qualitative using a phenomenological approach. Participatory data collection methods were observation and in-depth interviews of three children with reductive phenomenological analysis. The results of the study show that nomophobic children at MTs Plus Nururrohmah Kebumen cause physical and psychological disorders, so there is a need for mental health efforts through self-regulation, study and time contracts, gadget detoxification, Islamic counseling, special time giving, and school services as a place of learning. The conclusion in this study is that efforts to improve the mental health of nomophobia children are very important in making digital devices use in a healthy and appropriate way. Intensive communication, the environment, and role models play a very important role in the process of forming positive characters that will guide and direct nomophobic children to avoid the negative behavior of using gadgets or smartphones.

Keywords: *nomophobia*, mental health, intensive communication

Info Artikel

Diterima Juni 2023, disetujui Juli 2023, diterbitkan Agustus 2023



PENDAHULUAN

Generasi baru Z merupakan golongan usia muda, dengan tidak lepas dari perkembangan teknologi dan digitalisasi. Kecerdasan artifisial menjadi tuntutan mutlak bagi remaja yang hidup di zaman ini (Herbayu, 2022). Aktivitas dan kelihaiannya dalam teknologi digital akan membuat lebih percaya diri, mempertanyakan tentang banyak hal, sering menghabiskan waktu untuk menyendiri dan memiliki rasa keingintahuan tinggi terhadap suatu hal. Digitalisasi juga memungkinkan aktivitas belajar terhubung dengan koneksi sumber belajar online dengan pengalaman baru (Awofala, 2020).

Kenyamanan dalam menggunakan teknologi digital menjadikan anak tidak bisa lepas dari penggunaan dan aktivitas keseharian. Kelebihan yang dimiliki media digital dalam pemanfaatannya menjadikan daya tarik yang tidak dapat dipungkiri memberikan akses baik positif maupun negatif bagi pengguna (Meliyani et al., 2022). Kelebihan akses informasi yang cepat dan terkini tanpa mengenal batas waktu dan tempat. Perangkat teknologi digital juga memberikan fitur-fitur yang menarik serta keunggulan *feedback* interaksi sebagai suatu media tanpa batas (Eales et al., 2021).

Kenyamanan dalam menggunakan teknologi digital menjadikan anak tidak bisa lepas dari penggunaan dan aktivitas keseharian. Hal ini menimbulkan potensi risiko untuk setiap aktivitas yang menjadikan seorang remaja mengalami *nomophobia*. Oleh karena itu, disarankan agar adanya perhatian dan masalah *nomophobia* dimasukkan dalam program pengajaran literasi digital di masa mendatang (Davie & Hilber, 2017). Penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode kualitatif disarankan untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana siswa menggunakan *smartphone* mereka dan seberapa sadar mereka akan bahaya *nomophobia*. Kelebihan yang dimiliki media digital dalam pemanfaatannya menjadikan daya tarik yang tidak dapat dipungkiri memberikan akses baik positif maupun negatif bagi pengguna. Kelebihan akses informasi yang cepat dan terkini tanpa mengenal batas waktu dan tempat (Fauziah, 2021). Perangkat teknologi digital juga memberikan fitur-fitur yang menarik serta keunggulan *feedback* interaksi sebagai suatu media tanpa batas. (Eales et al., 2021)

Nomophobia adalah permasalahan psikologis yang diabaikan, akan tetapi merupakan fenomena umum yang nampak pada semua orang. Dasar asumsi ini dikuatkan dengan banyaknya orang yang memilikinya dan berpandangan *smartphone* sebagai teman dan makna hidup sehingga akan mengubah gaya hidup (Hadi & Suriani, 2022). Data studi prevalensi telah mengungkapkan bahwa sekitar setengah dari orang dewasa muda menderita *nomophobia*, karena *nomophobia* menyebabkan banyak konsekuensi serius seperti rasa sakit fisik, masalah sosial dan penurunan prestasi di bidang akademik. (Enez, 2021)

Kemampuan karakter yang tertanam dengan baik diharapkan akan mampu meredam akses negatif dari keberadaan *smartphone* atau ponsel cerdas yang akan berdampak terkena *nomophobia* (Syazaid et al., 2022). Tidak hanya itu beberapa kemampuan nilai karakter utama yang dikembangkan akan mampu mengontrol emosi kejiwaan anak remaja terhadap kebebasan penggunaan gadget. Nilai karakter yang diharapkan tumbuh adalah kemandirian, kontrol nilai religiusitas serta integritas dalam menjunjung tinggi nilai kebenaran dan pandangan hidup positif. Praktik baik di MTs Plus Nurrohmah Kebumen diharapkan akan mampu membentengi para siswa dalam menangkal arus pergeseran nilai ke masa digitalisasi yang mau tidak mau harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam perkembangan siswa sebagai pribadi yang tidak gamang terhadap teknologi tetapi tetap berparadigma dan berperilaku positif yang menjadi bagian sehat berteknologi.



Kondisi perkembangan zaman dan perubahan cara pandang terhadap pemanfaatan teknologi digital membutuhkan cara pandang dan sikap positif dalam pemanfaatannya (Rahmatullah et al., 2017). Pemanfaatan yang tidak tepat dalam menggunakan teknologi digital akan berdampak pada hal yang menjurus kepada nilai negatif. Oleh sebab itu seorang individu harus menjadi *online resilience* karena teknologi digital menyimpan potensi persoalan yang perlu diantisipasi baik ditinjau dari sisi adiksi maupun sampai pada tahap perkembangan dan kemampuan psikososial. Penelitian dilakukan di Sekolah Berbasis Islam dikarenakan ada upaya-upaya penyehatan bagi anak *nomophobia* sebagai wujud penanaman nilai karakter yang kuat dengan bersumber dalam Al Qur'an dan As Sunah, di sisi lain tujuan pendidikan Orientasi masa depan dalam mendidik, membimbing dan mengarahkan menjadi pribadi yang unggul, cerdas, kreatif dan tanggap terhadap inovasi global.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah fenomenologi yang lebih memperhatikan individu dalam pengalaman subyektif (Hamzah, 2020). Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologis dengan bertanya secara mendalam kepada seluruh stake holder sekolah berkaitan dengan pengalaman subyektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk phobia pada era digitalisasi bagi anak *nomophobia* dalam menyehatkan jiwa.

Para peserta dalam penelitian ini berfokus pada dua jenis informan utama yaitu guru sebagai informan yang mengetahui perkembangan siswa di sekolah dan informan siswa sebagai mereka yang melakukan kegiatan *nomophobia*. Ada tiga informan sekolah meliputi Kepala Sekolah, dan 2 Guru Bimbingan Konseling dengan kriteria informan yang telah ditentukan. Sementara itu, informan sekunder adalah orangtua. Lokasi penelitian ini berada di MTs Plus Nururrohmah Kebumen. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah partisipatif observasi yaitu observasi yang dilakukan dengan melibatkan pengamat secara langsung (Sugiyono, 2019). Wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam. Data yang diperoleh dianalisis secara fenomenologis dan identik secara reduktif selama pengumpulan data (Creswell, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hadirnya perangkat digital seperti smarphone dan gadget membutuhkan perhatian dan pola asuh yang tepat dalam merespon perkembangan terhadap setiap perkembangan generasi, lingkungan dan perubahan metode pola asuh dalam mendidik. Kesadaran orangtua dalam melihat sisi positif *smartphone* atau *gadget* perlu disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak, sehingga anak-anak dapat berkembang dengan wajar sesuai dengan fungsi tahapan perkembangannya. Beberapa hal menjadi perhatian dalam upaya penyehatan jiwa anak *nomophobia* untuk penanganan dalam menilai dan memanfaatkan teknologi secara sehat.

Perilaku Anak Remaja dalam Pemanfaatan *Gadget*

Nomophobia adalah permasalahan psikologis yang diabaikan, akan tetapi merupakan fenomena umum yang nampak pada semua orang. Dasar asumsi ini dikuatkan dengan banyaknya orang yang memilikinya dan berpandangan *smartphone* sebagai teman dan makna hidup. Lebih utamanya lagi bahwa studi prevalensi telah mengungkapkan bahwa sekitar setengah dari orang dewasa muda menderita *nomophobia*, karena



nomophobia menyebabkan banyak konsekuensi serius seperti rasa sakit fisik, masalah sosial dan penurunan prestasi di bidang akademik (Enez, 2021).

Kenyamanan dalam menggunakan teknologi digital menjadikan anak tidak bisa lepas dari penggunaan dan aktivitas keseharian. Kelebihan yang dimiliki media digital dalam pemanfaatannya menjadikan daya tarik yang tidak dapat dipungkiri memberikan akses baik positif maupun negatif bagi pengguna. Kelebihan akses informasi yang cepat dan terkini tanpa mengenal batas waktu dan tempat. Perangkat teknologi digital juga memberikan fitur-fitur yang menarik serta keunggulan feedback interaksi sebagai suatu media tanpa batas (Eales et al., 2021).

Kondisi yang rentan terhadap pengaruh ketergantungan terhadap smartphone atau gadgetnya, perlu diimbangi dengan peran aktivitas seseorang dalam kecerdasan emosionalnya. Setiap anak yang memiliki berbagai macam unsur-unsur dalam kecerdasan emosi diartikan siswa yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi, kemampuan ini diharapkan bisa mengontrol dan bisa mengelola kecerdasan emosi yang dimilikinya, hal lain yaitu seperti empati dalam sikap, kemampuan dalam hubungan sosial, bertahan dari stres, mempunyai sikap optimis, keahlian dalam memecahkan berbagai masalah, bersikap mandiri, memotivasi diri.

Kehidupan ketika sudah menginjak pada saat dewasa ditentukan oleh bagian dari kecerdasan emosi. Kehidupan anak setelah dewasa nantinya sangat dipengaruhi oleh komponen kecerdasan emosi. Dengan adanya asumsi ini maka betapa pentingnya meletakkan komponen kecerdasan emosi di masa anak sekolah dasar. Sehingga dengan pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan maka kecerdasan emosi harus diberikan pada anak sejak sedini mungkin, pemanfaatan kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak harus diberikan melalui kesempatan yang seluas luasnya dimana dalam pemberiannya dikemas dengan menggunakan bentuk pengajaran melalui pentingnya kecerdasan emosi anak (Riyanto & Mudian, 2019).



Gambar 1. Teori Hierarki Abraham Maslow

Gambar teori hierarki kebutuhan menurut Abraham Maslow terhadap anak *nomophobia* merupakan bagian yang tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan akan harga diri atau *Self Esteem* (Sharma, 2022). Teori kebutuhan Maslow menjelaskan tentang tahapan lima kebutuhan dasar. Maslow berasumsi bahwa tingkatan kebutuhan yang paling rendah harus dipenuhi dahulu baru kebutuhan menengah dan meningkat ke pemenuhan kebutuhan yang paling tinggi. Pencapaian kebutuhan manusia dari tingkat atas terlebih dahulu namun tingkat bawah belum terpenuhi maka manusia akan cenderung kembali pada kebutuhan sebelumnya. Tingkatan kebutuhan didorong dari dua kegiatan yaitu motivasi perkembangan dan motivasi kekurangan yang dikenal dengan teori motivasi Abraham Maslow. Motivasi perkembangan ini berdasarkan pada kapasitas manusia untuk tumbuh dan berkembang. Sedangkan motivasi kekurangan bertujuan untuk mengatasi kekurangan kebutuhan manusia. Bagi anak remaja dengan kondisi tidak



tercapai baik motivasi perkembangan maupun kekurangannya bagi penderita nomophobia maka diperlukan upaya penyehatan jiwa agar dalam melangkah memiliki tuntunan sehingga pemanfaatan dapat optimal dan bernilai positif.

Faktor Penyebab Kecanduan Gadget

Analisa upaya penyehatan jiwa terhadap remaja *nomophobia* sangat bergantung pada kecenderungan remaja pada faktor penyebab utama dari kecanduan penggunaan gadgetnya. Menurut Leung (2016) melakukan penelitian yang tujuannya untuk mengetahui simtom-simtom kecanduan telepon genggam dan menyusun alat ukur kecanduan telepon genggam (*Mobile Phone Addiction Index/MPAI*).

Penelitian ini menghasilkan beberapa ciri kecanduan telepon genggam. Ciri tersebut antara lain: a. *Inability to control craving* (ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan menggunakan telepon genggam), b. *Anxiety and feeling lost* (kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam), c. *Withdrawal and escape* (menarik diri dan melarikan diri, artinya telepon genggam digunakan sebagai sarana pengalihan diri saat mengalami kesepian atau masalah), d. *Productivity loss* (kehilangan produktivitas).

Selain empat faktor di atas kecanduan dapat disebabkan oleh faktor kontrol diri yang rendah mengakibatkan seseorang tidak mampu mengendalikan perilakunya ketika memakai smartphone. Semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone. Kedua, kesepian menjadi faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan smartphone. Semakin tinggi rasa kesepian seseorang, semakin tinggi tingkat kecanduannya. Seseorang yang kesepian cenderung untuk berbicara lebih sedikit, mereka menghabiskan sedikit waktu untuk melakukan aktivitas sosial dan lebih banyak waktu sendirian, karena kesepian seseorang enggan berkomunikasi secara tatap muka, mereka cenderung berinteraksi dengan orang lain melalui smartphone. Ketiga, seseorang kecanduan karena *sensation seeking behavior*, yaitu kecenderungan seseorang untuk melakukan sesuatu karena mencari sensasi melalui pengalaman yang bervariasi, bersifat kekinian dan kompleks. Semakin sering seseorang menunjukkan *sensation seeking behavior* akan semakin tinggi tingkat kecanduannya.

Kemajuan dan perkembangan zaman smartphone atau gadget menjadi kebutuhan setiap individu. Tak jarang alat komunikasi ini akan membantu sebagai penunjang aktivitas kita. Sarana hiburan maupun penunjang hobi. Fasilitas dan fitur yang menggiurkan menjadikan daya tarik tersendiri bagi para pengguna smartphone atau gadgetnya. Fasilitas oleh orangtua tidak selamanya berdampak positif dalam pelaksanaannya. Tuntutan anak yang kurang dipahami oleh orangtua bahwasanya tidak selamanya pemberian orangtua berdampak positif.

Smartphone ibarat dua sisi mata uang yang memiliki dampak positif dan negatif. Diantara dampak positif dari penggunaan smartphone adalah memberi kemudahan dalam melakukan komunikasi interpersonal melalui media sosial, mengungkapkan ide-ide kreatif, membaca *e-book*, mengirim dan membalas surat elektronik atau e-mail, mengirim pesan singkat, mengelola agenda kegiatan, mendapatkan hiburan seperti permainan, mengakses internet, berbelanja secara daring (*online*), dan melakukan aktivitas pribadi membuka dan mempromosikan bisnis dan lainnya. *Smartphone* dianggap remaja sebagai satu-satunya sarana teknologi yang dapat memposisikan media sosial sebagai tempat untuk berinteraksi, karena kekhawatiran berlebihan akan ketidakmampuan untuk aktif menjadi tertinggal dalam pergaulan bersama teman-temannya.



Selain memiliki dampak positif, *smartphone* juga memiliki dampak negatif. Pengguna *smartphone* cenderung sibuk dengan dirinya, tidak memunculkan komunikasi sosial dengan tidak peduli terhadap orang di sekitarnya. Sejauh realita tidak sedikit pribadi yang menggunakan *smartphone* pada saat kebersamaan makan bersama keluarga maupun rekan dan kolega, dengan aktivitas sibuk dengan *smartphone* dengan bermain games, chatting dengan orang lain, atau sekedar memperbarui status di media sosial.

Keluarga merupakan sistem lembaga sosial terkecil dalam keluarga yang memiliki aturan dan kebiasaan. Setiap anggota keluarga terdapat interaksi antara orang tua dan anak agar lembaga ini bisa berjalan dengan baik. Oleh karena itu komunikasi dalam keluarga sangat diperlukan dalam hal ini. Menurut Effendy (Stanley J. Baran, 2012), komunikasi adalah suatu proses dalam menyampaikan pesan dari seseorang kepada orang lain dengan bertujuan untuk memberi tahu, mengeluarkan pendapat, mengubah pola sikap atau perilaku baik langsung maupun tidak langsung.

Keluarga yang harmonis akan berdampak baik bagi perkembangan keluarga, hubungan antar anak dan orangtua yang baik akan menjadi parameter bagi perkembangan nilai karakter remaja. Dalam hubungannya dengan lemahnya dari kontrol panutan akan sangat berkaitan dengan pola komunikasi yang ada dalam lingkungan remaja tinggal.

Pada anak yang mengalami *nomophobia* akan mengalami kecanduan terhadap gadget yang dimiliki. Kecanduan gadget populer dengan istilah *Screen Dependency Disorder* (SDD) merupakan gejala perilaku adiktif terhadap gadget atau *smartphone*. Semua usia dapat mengalami hal ini, terkait fokus dalam penelitian ini adalah anak remaja. Beberapa karakteristik sikap yang mengikuti adalah keasikannya dalam bermain *smartphon*nya, merasa tidak aman apabila jauh darinya, durasi bermain yang berlebihan, merasa selalu kurang puas dan kecenderungan tidak akan menghentikan dalam bermain walaupun sudah diberitahu tentang bahaya dan akibat buruknya, tidak adanya ketertarikan dengan lingkungan di luar, menjadi pribadi yang tertutup terhadap keluarga dan orang sekelilingnya (Sisbintari & Setiawati, 2021).

Upaya Penyehatan Jiwa Remaja *Nomophobia*

Berdasarkan dari data hasil interview yang dianalisa ada beberapa alasan krusial yang menjadi dasar alasan upaya penyehatan jiwa remaja *nomophobia* di MTs Plus Nururrohman Kebumen. Beberapa Upaya Penyehatan yang dilakukan mengarah pada beberapa perilaku subyek penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.
Perilaku Siswa *Nomophobia* MTs Plus Nururohmah Kebumen

No	Identifikasi Bentuk Perilaku <i>Nomophobia</i>
1.	Perasaan khawatir karena <i>smartphone</i> atau Gadget tidak <i>dekat</i> atau <i>terbawa</i> .
2.	Merasa tidak nyaman tanpa akses yang stabil untuk mencari informasi dari <i>smartphone</i>
3.	Gelisah jika tidak mendapatkan informasi melalui Gadget
4.	Gelisah apabila <i>low battery</i> , kuota atau jaringan Wifi tidak terkoneksi
5.	Kecemasan karena tidak dapat berkomunikasi langsung dengan teman atau keluarga
6.	Merasa selalu berhasrat membuka <i>smartphone</i> atau Gadgetnya
7.	Merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu <i>up-to-date</i> dengan media sosial/internet

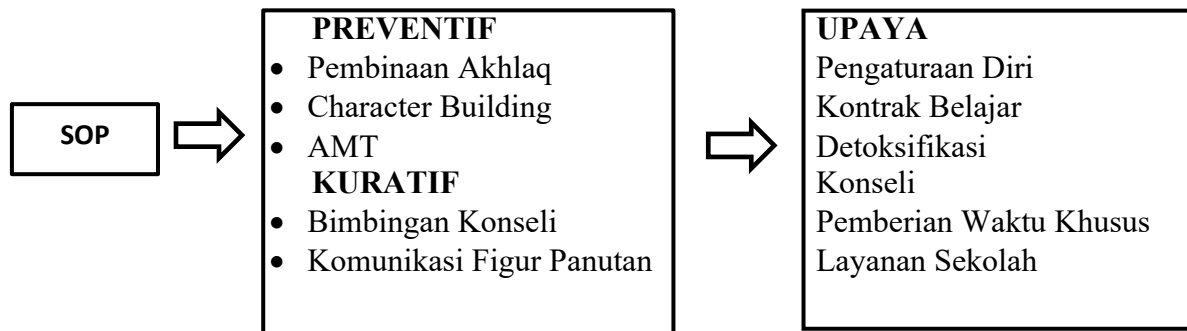


Berdasarkan pemaparan di atas, ketujuh identifikasi bentuk perilaku membentuk karakter negatif Nomophobia bagi siswa di MTs Plus Nururrohmah Kebumen. Tabel di bawah ini akan memaparkan mengenai karakteristik penyebab Nomophobia yang meliputi :

Tabel 2.
 Karakteristik Penyebab *Nomophobia* di MTs Plus Nururrohmah

No	Faktor Penyebab
1	Kebutuhan akan harga diri
2	Layanan fitur Smartphone atau Gadget yang menarik
3	Waktu luang dan kesempatan
4	Reorientasi terhadap tujuan
5	Lemahnya kontrol Panutan

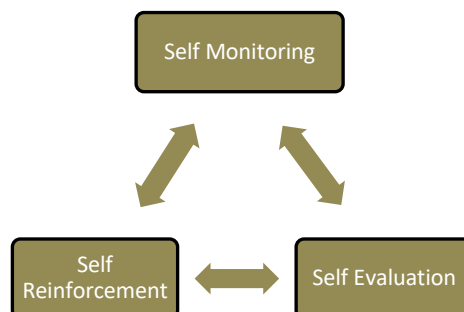
Tabel 3.
 Upaya Penyehatan Jiwa



Self Regulation

Dominasi faktor utama penyebab anak nomophobia adalah rendahnya kemampuan pengaturan diri. Kebanyakan anak cenderung bertindak sesuai dengan keinginan individu tanpa melihat ekses negatif yang ditimbulkannya. Maka salah satu upaya penyehatan jiwa yang dilakukan adalah dengan menguatkan kemampuan pengaturan diri.

Tabel 4.
 Alur Pengaturan Perilaku



Self regulation atau kemampuan pengaturan diri. Menurut *American Psychological Association* self regulation adalah upaya untuk mengontrol perilaku melalui *self-*



monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement. Model pengaturan self regulation meliputi tiga ranah yaitu kognisi, motivasi dan metakognisi. Berkaitan dengan hal tersebut proses penyehatan jiwa remaja ada pada kecenderungan struktur emosional pribadi seorang remaja (King et al., 2010). Kemampuan pengaturan diri umumnya telah dimiliki oleh anak usia remaja melalui proses kematangan dengan lingkungan tempat individu tinggal mulai dari lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah.

Self Monitoring

Model *self monitoring* yang dilakukan di MTs Plus Nururrohmah untuk mengatur emosi diri siswa nomophobia. Kontrol emosi dilakukan karena siswa cenderung bersikap labil dan menutup diri terhadap dunia luar. Asyiknya siswa dengan gadget atau smartphonenya menjadikan siswa sebagai individu yang sangat rentan mengalami berbagai tekanan, siswa akan banyak mengalami masalah sosial dan ketidakmampuan remaja nomophobia dalam kemampuan mengembangkan potensi diri yang mengakibatkan permasalahan dalam belajar dan psikologi siswa. Aspek yang dikembangkan salah satunya dengan menggunakan metode tazkiyatun nafs (Fithriyyah et al., 2023).

Pertama, secara bertahap mengurangi makan dengan berpuasa, karena vitalitas wujud, nafsu setan bersumber dari makanan, bila makanan sudah dikurangi, maka kekuatan (kekuasaan) makanan itu pun akan mengecil sebagai proses penyucian dan pembersihan hati atau takhally. *Kedua*, melakukan komunikasi (*preference*) dan menyerahkan kepada seorang Ustad (pendamping agama) agar siswa dapat memilihkan yang terbaik untuk dirinya, seorang siswa (shalih) pada dasarnya seperti bayi, siswa membutuhkan seorang wali (mursyid) untuk bertanggung jawab atas diri mereka sebagai proses pengisian hati yang telah bersih atau tahally. *Ketiga*, melalui tarekat (cara jalan tertentu menuju Allah SWT). Dengan cara memahami, mengetahui dan mengenal hakikat Allah SWT. Ketiga langkah ini masih sebagai latihan pembersihan hati (*riyadha*). Dan sasarannya yaitu menanamkan nilai kebaikan semata (*tajally*). Dalam Al Quran surat Asyam ayat 8-10 ditunjukkan bahwa Allah akan mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaan. Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu. Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.

Self Evaluation

Evaluasi diri memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk merefleksikan kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Dengan menginstrospeksi diri mereka sendiri, siswa dapat memperoleh gagasan yang lebih baik tentang proses belajar yang telah mereka lakukan dan bidang perbaikan yang dapat mereka kerjakan.

Self Reinforcement

Penguatan diri adalah proses dimana individu siswa mengontrol perilaku mereka sendiri dengan menghargai diri mereka sendiri ketika kemampuan kontrol diri tertentu telah dicapai atau dilampaui. Kegiatan ini terimplementasi dalam praktek pembiasaan religius dan pelatihan motivasi untuk berprestasi melalui penanaman semangat ibadah, kegiatan intra dan ekstra kurikulum sekolah dan pembekalan motivasi.

Upaya penyehatan jiwa remaja nomophobia sangat bergantung dari kematangan menciptakan lingkungan yang paling dekat dan utama. Saat ini tantangan terbesar adalah teknologi digital atau media sosial. Seorang akan lebih terpengaruh ketika menyelami dunia maya apalagi remaja. Orangtua harus membekali dengan nilai-nilai agama yang



kuat sehingga teknologi digitalisasi tidak mudah terserap. Allah SWT berfirman dalam Al Qur'an surat At Tahrim ayat 6 yang artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. Rosulullah kemudian menguatkan dalam tuntunannya bahwa "Setiap anak yang lahir dilahirkan di atas fitrah (suci). Kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Majusi, atau Nasrani." (HR Bukhari dan Muslim).

Rumah menjadi tolak ukur keberhasilan pengaturan remaja dalam membentuk konsep diri positif untuk menjauhi eksek negatif dari penggunaan gadget atau smartphonenya. Self Regulation dilakukan melalui,

1. Kontrak Belajar Atau Waktu

Kontrak waktu atau kontrak belajar bersama lingkungan pribadi remaja mampu meredakan aktivitas remaja nomophobia. Pengaturan waktu sangat membantu remaja nomophobia dalam mengontrol kegiatannya agar terarah kepada aktivitas yang bernilai positif. MTs Plus Nururrohmah mengorganisasikan kontrak belajar baik dilakukan oleh guru maupun orangtua di rumah agar siswa sebagai pribadi yang unik dan remaja awal dapat membangun kesadaran pentingnya tanggung jawab dalam mendukung kesuksesan sebagai seorang pribadi.

Konsep ini dilakukan secara komunikasi bersama sehingga terjalin semangat untuk memperbaiki terhadap komitmen diri. Secara sadar individu mengatur waktu penggunaan gadget atau smartphonenya untuk bertanggung jawab memanfaatkan sebagai media belajar, memudahkan komunikasi, media hiburan, mengakses informasi atau menunjukkan eksistensi diri.

Aktivitas siswa yang satu dengan yang lainnya akan berbeda. Waktu luang biasanya akan menggiring remaja memegang Smartphonenya untuk berselancar dan memanfaatkan fiturnya. Ketertarikan dengan fitur dan fungsi yang beragam dan menantang era saat ini frekuensi remaja dalam bermain gadget meningkat drastis. Keasikan dalam bermain gadget membuat anak mulai mengabaikan hal-hal di sekitarnya. Mereka akan terlihat asik dalam bermain game daripada membaca buku. Sebagaimana banyak penelitian telah membuktikan bahwa kecanduan internet bisa mempengaruhi psikologis anak dan jika dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar dan bermain di lingkungan keluarga dan masyarakat.

2. Detoksifikasi gadget

Ketertarikan terhadap gadget atau smartphone tidak dapat dilepaskan dari berbagai layanan yang memanjakan setiap pengguna, termasuk remaja nomophobia maka kebijakan detoksifikasi diperlukan agar remaja mengurangi intensitas dalam pemanfaatannya. *Detoksifikasi gadget* di MTs Plus Nururrohmah merupakan suatu upaya untuk menyelamatkan remaja dari cengkeraman kecanduan dengan cara mengembalikan fungsi gadget sebagai media komunikasi, alat bantu belajar, dan instrumen pendukung yang lebih berkontribusi positif bagi perkembangan remaja.

Mengembalikan anak remaja pada dunia yang nyata, yang dinamis, sehat, ceria dan interaktif secara sosial dalam bentuk real sebagai modal bagi perkembangan kualitas mentalnya di masa depan. Sekolah menyediakan ruangan khusus untuk menyimpan dan memfasilitasi siswa dalam belajarnya.



3. Konseli Islami

Sesuai dengan ciri dari identitas remaja adalah suka membantah, menentang, menolak berontak, suka berangan-angan (berimajinasi), cenderung pendapatnya merasa benar, rasa ingin tahunya besar, banyak kemauannya, suka diperhatikan dan diakui perannya, masa mencari jati diri, selalu ingin dituruti keinginannya, suka menggebu-gebu (kurang hati-hati), cenderung sulit diatur, suka mengritik, biasanya berpikir spontan, penuh semangat, kepribadiannya agak unik (Maulidani et al., 2022).

Pendekatan psikologi islami dilakukan dengan menyesuaikan perkembangan usia remaja (Jannah, 2017). Maka remaja akan melihat seberapa jauh perilaku individu dimotivasi oleh ajaran agama di dalam kehidupan sosialnya. Dalam konteks MTs Plus Nururrohmah melihat sebagai upaya untuk memperbaiki karakter amal atau ibadah dalam arti luas.

Kepala Sekolah: “Sekolah memberikan fasilitas konseling untuk menangani anak-anak yang secara khusus membutuhkan perhatian, terutama bagi siswa Nomophobia. Di awal sudah ada komitmen bersama orangtua terkait laporan perkembangan konsultasi prestasi baik akademik maupun non akademik”.

Guru: “Pendekatan yang sangat mudah diterima oleh siswa menggunakan pendekatan rohani. Anak-anak kita berikan informasi yang bersifat Bil hikmah wal maudhotul hasanah melalui pembiasaan yang rutin dan terprogram melalui tausiah setelah shalat”.

Dapat dikatakan bahwa jika individu termotivasi oleh ajaran agamanya, maka perilakunya dalam kehidupan sehari-hari juga akan sesuai dengan syariat yang telah ditetapkan agama, yang kesemuanya juga diyakini adalah demi kemashalatan bersama. Imam al Ghazali dalam syairnya menyampaikan bahwa pemuda-pemuda akan tumbuh sesuai dengan dengan apa yang telah dibiasakan oleh bapaknya, pemuda itu tidak hidup dengan daya nalarnya, tetapi dengan agamanya, maka dekatkanlah ia kepada agama. Menurut Havighurst (Elizabeth E.Hurlock,1997:9) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan adalah “tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang dengan keberhasilan menimbulkan rasa bahagia, akan tetapi kegagalan menimbulkan perasaan tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya (Jannah, 2017) .

Tugas-tugas perkembangan remaja meliputi pertama, perkembangan biologis. Kedua, menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri. Ketiga, mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan atau orang dewasa yang lain. Keempat, mendapatkan pandangan hidup sendiri. Kelima, merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri.

4. Pemberian Waktu khusus/frame time

Anak remaja secara psikologi digolongkan dalam kelompok yang memiliki tanggung jawab labil terhadap pemanfaatan waktu, masih perlu diarahkan dan pendampingan dari figur panutan. Maka sangat rentan terkena “jebakan digital” (Rahmatullah, 2017). Kegamangan ini membuat mereka rentan mengalami gangguan kesadaran dan kejiwaan yang pada akhirnya membawa pesan kegagalan di masa yang akan datang.

Penyediaan waktu khusus untuk remaja *nomophobia* dapat mengeksplor waktunya. Remaja tidak diberikan kebebasan waktu untuk dapat menggunakan secara



bebas dan leluasa menggunakan waktu aktivitas harinya dengan tetap berpegang teguh pada pemanfaatan teknologi secara sehat. Kebebasan ini diberikan kepada anak remaja di MTs Plus Nururrohmah dengan *pertama*, menetapkan Standar Operasional Prosedur terkait waktu menggunakan gadget atau smartphonennya dengan disuport oleh semua komponen stakeholder sekolah dengan dasar komitmen bersama. *Kedua*, Meluangkan waktu dengan melakukan aktifitas lain yang positif dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler baik wajib maupun pilihan sebagai pengganti melalui kegiatan dengan berolah raga maupun pengembangan kegiatan berdasarkan talenta siswa. *Ketiga*, memberikan fasilitas khusus bagi pemanfaatan gadget secara positif.

5. Layanan Sekolah sebagai tempat belajar

MTs Plus Nururrohmah memberikan tempat dan ruang khusus untuk pendidikan agar digunakan fasilitas gadget atau smartphonennya sebagai penunjang pembelajaran. Fasilitas gadget atau smartphonennya dioptimalkan untuk membantu dalam proses belajar (Meliyani et al., 2022). Beberapa fasilitas akses internet dan media online disediakan di sekolah dan ruang belajar sehingga membantu siswa dalam proses pemahaman terhadap materi dan memperbanyak sumber belajar yang dapat diakses secara bebas, terbimbing dan terarah serta memudahkan dalam memberikan kontrol terhadap aktivitas berselancar di dunia maya. Sahabat Umar Bin Khathab ra. mengingatkan bahwa : “Ajarilah anak-anakmu sesuai dengan zamannya, karena mereka hidup di zaman mereka bukan pada zamanmu. Sesungguhnya mereka diciptakan untuk zamannya, sedangkan kalian diciptakan untuk zaman kalian”.

KESIMPULAN

Penggunaan gadget atau smartphone yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan baik psikis maupun fisik remaja. jika tidak ada bimbingan dan arahan yang tepat terutama dari orang yang terdekat dengan lingkungan remaja tumbuh dan berkembang. Perilaku menyimpang akan muncul menjadikan remaja tidak produktif dalam perkembangannya menyebabkan remaja tidak dapat memanfaatkan waktu, mengelola kecerdasan emosi, dan berkurangnya produktivitas hidup.

Upaya penyehatan jiwa remaja nomophobia dibutuhkan agar penderita dapat melakukan kemampuan pengaturan diri, pendekatan secara islami, pengaturan waktu khusus, membuat lingkungan tempat belajar. Kegagalan terhadap kontrol perilaku remaja nomophobia mengakibatkan remaja merasa semakin nyaman terhadap gadgetnya, memiliki sikap was-was, kelelahan secara fisik, serta menurunnya sikap ketertarikan terhadap lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan adanya lingkungan dan komunikasi secara intensif terutama bagi remaja nomophobia, baik dalam lingkungan sosial terkecil keluarga, masyarakat dan sekolah dalam menciptakan digital secara sehat dan manfaat sesuai fungsinya bagi remaja selama tumbuh dan berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Awofala, A. O. (2020). Investigating Nomophobia as a Predictor of Smartphone Addiction among Nigerian Pre-service Mathematics Teachers. *IJIE (Indonesian Journal of Informatics Education)*, 4(2), 42. <https://doi.org/10.20961/ijie.v4i2.40021>
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (S. Qudsy (ed.); Third). Pustaka Pelajar.
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). *Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for*



- mobile learning? Proceedings of the 13th International Conference on Mobile Learning 2017, ML 2017, 2016, 100–104.
- Eales, L., Ferguson, G. M., Gillespie, S., Smoyer, S., & Carlson, S. M. (2021). Family Resilience and Psychological Distress in the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study. *Developmental Psychology*, 57(10), 1563–1581.
- Enez, O. (2021). *The Phobia of The Modern World: Nomophobia* (M. Ukray (ed.)). E-Kitap Projesi.
- Fauziah, D. (2021). *Resilensi Akademik* (T. Fadhilus (ed.); pertama). IAIN Pontianak Press.
- Fithriyyah, I., Aly, H. N., & ... (2023). Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Potensi Kecerdasan Spiritual Siswa MAN 1 Kota *Jurnal ...*, 5, 5726–5735. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12075%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/12075/9219>
- Hadi, S., & Suriani, A. I. (2022). Kebijakan Literasi Digital Bagi Pengembangan Karakter Peserta Didik. *JKPD) Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 7, 54–64. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/view/7030%0Ahttps://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/download/7030/4326>
- Hamzah, A. D. (2020). *Metode Penelitian Fenomenologi* (N. A. Rahma (ed.); Cetakan 1).
- Herbayu, T. (2022). Pengaruh Artificial Intelegen Dan Technology Accepted Model Terhadap Keputusan Membeli Generasi Mellenial Di Kodya Jakarta Timur. *Jurnal Ekonomi Dan Industri*, 23(2), 506–513. <https://doi.org/10.35137/jei.v23i2.737>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). 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>
- Maulidani, A., Anwar, F., & Wirdati, W. (2022). Implementasi Akhlak Terhadap Pergaulan Islami pada Remaja. *An-Nuha*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.24036/annuha.v2i1.107>
- Meliyani, A. R., Mentari, D., Syabani, G. P., & Zuhri, N. Z. (2022). Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran Digital Bagi Guru Agar Tercipta Kegiatan Pembelajaran yang Efektif dan Siswa Aktif. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2(2), 264–274.
- Rahmatullah, A. S. (2017). Pendidikan Keluarga Seimbang yang Melekat Sebagai Basis yang Mencerahkan Anak di Era Digital. *Cendekia: Journal of Education and Society*, 15(2), 211. <https://doi.org/10.21154/cendekia.v15i2.1144>
- Rahmatullah, A. S., Suyudi, M., Doktor, P., Pendidikan, P., Pascasarjana, I., Muhammadiyah, U., Timur, P. J., Menyimpang, P., & Digital, E. (2017). Pendidikan Rumah Dan Ramah Sebagai Basis Yang Mencerahkan Anak Di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Geotik 2017*, ISSN:2580-8796, 93–100.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Sharma, P. (2022). Role of Basic Psychological Needs Satisfaction in Self Esteem and Aggression. *International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 1–24.



- <https://doi.org/10.25215/1001.101>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.); Ketiga). ALFABETA.
- Syazaid, A., Naufal Alfarabi, A., Zanna, E. M., Nanda, M., Shofiyyah, H., Salsabillah, S., Kharisma, C. G., Fathan Ilmi, M., Desrina, T. I., Nurrahman, S., Ayu, I., Mahadewi, K., Fajarullah, A., Widiyanti, A., Gharini, M., Leiwakabessy, W., & Stevy, R. (2022). <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index> Perilaku Nomophobia Pada Remaja di Era Society 5.0. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 59–67. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>

