
NOMOPHOBIA DAN PENGARUHNYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR ANAK (STUDI KASUS)

Muhamad Abdul Gofur

abdul.gofur@staibanisaleh.ac.id

Siti Nur Halimah

sitinurhalimah@staibanisaleh.ac.id

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Bani Saleh Bekasi
Jl. M. Hasibuan No. 68 Bekasi Timur, Telp. 021-88343360

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Nomophobia* dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Belajar Anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi. Metode penelitian yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian yaitu 54 orang siswa, 6 orang guru dan orang tua siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner (angket). Teknik analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat 31 orang siswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi dan persentasenya 57%; 22 orang siswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang dan persentasenya 41%; dan 1 orang yang tidak mengalami *nomophobia* dengan kategori rendah dan persentasenya 2%. Jadi, dapat dikatakan bahwa *nomophobia* berpengaruh terhadap motivasi belajar anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi.

Kata kunci : *Nomophobia dan Pengaruhnya, Motivasi Belajar Anak, dan SDN Margahayu X Kota Bekasi.*

Abstract

This study aims to determine *nomophobia* and its influence on children's learning motivation at SDN Margahayu X Bekasi City. The research method is a qualitative research method with a case study approach. The research subjects were 54 students, 6 teachers, and parents of students. Data collection techniques using interviews and questionnaires (questionnaires) The data analysis technique uses an interactive model by Miles and Huberman. The results showed that, there were 31 students who experienced *nomophobia* in the high category and the percentage was 57%; 22 students who experience *nomophobia* in the moderate category and the percentage is 41%; and 1 person who does not experience *nomophobia* with a low category and the percentage is 2%. So, it can be said that *nomophobia* affects the learning motivation of children at SDN Margahayu X Bekasi City.

Keywords : *Nomophobia and its effects, children's learning motivation, and SDN Margahayu X Bekasi City.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini sudah modern, begitu pun dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang. Berbagai macam alat komunikasi telah diciptakan oleh manusia dari yang fungsinya biasa-biasa saja sampai yang tercanggih. Salah satu kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang dengan pesat yaitu *gadget*. *Gadget* adalah perangkat elektronik yang memiliki fungsi praktis. Tujuan terciptanya yaitu untuk memudahkan manusia dalam segala aktivitas sehari-hari seperti : mencari informasi, berinteraksi dengan yang lain, belanja *online*, belajar *online*, serta banyak hal yang bermanfaat lainnya dapat dilakukan oleh *gadget*.

Sayangnya penggunaan *gadget* pada masyarakat kita saat ini masih jauh dari kata bijak dan cenderung melampaui batas. Sebenarnya *gadget* hadir dimaksudkan untuk memberikan manfaat dan memudahkan manusia dalam beraktivitas, tapi kini penggunaannya menjadi sumber masalah. Fenomena ini semakin sering dialami oleh banyak orang dari berbagai kalangan, usia dan profesi, bukannya tanpa alasan. Karena semua kebutuhan manusia modern saat ini dengan mudah bisa didapatkan melalui *gadget*.

Begitu juga dalam dunia pendidikan penggunaan *smartphone* sangatlah berpengaruh besar. Meskipun saat ini anak tidak bisa belajar secara langsung dengan guru karena dampak *pandemi covid-19* yang ada. Maka baik kegiatan belajar ataupun bekerja saat ini dilakukan dari rumah. Tetapi pada kenyataannya, penggunaan *gadget* oleh anak disalahgunakan. Seharusnya *gadget* digunakan oleh anak untuk belajar, tetapi malah digunakan untuk hal lain. Seperti : bermain *game online*, mendengarkan musik, menonton video atau hal-hal diluar pembelajaran. Karena hal tersebut anak semakin sering dan intens menggunakan *gadget*nya. Dari beberapa faktor tersebut anak dapat mengalami kecanduan atau kecenderungan dalam menggunakan *gadget* yang disebut dengan istilah *nomophobia*.

Nomophobia masih terdengar asing bagi masyarakat Indonesia. Istilah *nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phobia* merupakan gambaran bagi seseorang yang ketakutan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa *gadget*. Permasalahan ini juga mempengaruhi dunia pendidikan. Salah satunya adalah dapat menimbulkan kemalasan bagi anak, sehingga motivasi belajar anak menurun karena efek dari penggunaan *gadget* yang berlebihan atau *nomophobia*. Dampak lain dari *nomophobia* antara lain: anak menjadi kurang kreatif karena terlalu mengandalkan *gadget*, kesulitan untuk fokus dengan pembelajaran, tidak mampu bersosialisasi dengan yang lain, dan berbagai dampak negatif lainnya. Selain dari dampak *nomophobia* yang telah disebutkan di atas menurunnya motivasi belajar pada anak di SDN Margahayu X juga terjadi karena pembelajaran yang dilakukan secara *online* oleh guru dari rumah yang menurut anak sangat membosankan.

Jika motivasi belajar anak sampai menurun maka peran dan dukungan dari orangtua serta guru sangatlah penting bagi anak dalam kegiatan pembelajaran *online* saat ini. Solusi yang dapat guru lakukan untuk meningkatkan kembali motivasi belajar anak saat *pandemic covid-19* ini antara lain: membuat media pembelajaran *online* yang menarik seperti menggunakan animasi dalam menyampaikan materi, menciptakan suasana kelas *online* yang interaktif, dan selalu memberikan motivasi kepada anak untuk terus belajar walaupun di rumah saja. Sedangkan, solusi yang dapat dilakukan oleh orangtua yaitu: mendampingi anak dalam belajar, memberikan fasilitas belajar yang dibutuhkan anak, serta memberikan apresiasi kepada anak sehingga anak merasa dihargai.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji dan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang “**Nomophobia dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus di SDN Margahayu X Kota Bekasi)**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *nomophobia* dan pengaruhnya yang dialami siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi berpengaruh terhadap motivasi belajarnya.

METODE PENELITIAN

Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Denzin dan Lincoln mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai berikut :

“Penelitian kualitatif adalah multimetode dalam fokus, melibatkan interpretasi, naturalistik pendekatan untuk masalah subjeknya. Ini berarti bahwa penelitian kualitatif dalam lingkungan alami mereka, mencoba untuk memahami atau menafsirkan fenomena dalam arti yang dibawa orang kepada mereka. Penelitian kualitatif mencakup penggunaan yang dipelajari dan pengumpulan berbagai materi empiris (studi kasus, pengalaman pribadi, kisah hidup, wawancara, pengamatan, sejarah, interaksi dan visual) yang menggambarkan saat-saat yang rutin dan masalah dalam kehidupan individu.” (Emzir, 2016)

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena yang ada di lingkungan melalui pengamatan, wawancara, atau melakukan pendekatan secara langsung dengan objek penelitian.

Sedangkan, penelitian studi kasus adalah suatu penelitian kualitatif yang berusaha menemukan makna, menyelidiki proses, dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok, atau situasi (Emzir, 2016). Pendekatan ini merupakan pendekatan paling sederhana dibandingkan dengan pendekatan penelitian yang lain, karena hanya bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena dalam situasi tertentu, dalam hal ini adalah *nomophobia* dan dampak pengaruhnya terhadap motivasi belajar anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini melibatkan beberapa siswa yang mengalami *nomophobia* serta mempengaruhi motivasi belajar pada SDN Margahayu X Kota Bekasi. Beberapa siswa ini dipilih sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil pengamatan dan hasil pengisian kuesioner (angket) yang telah dilakukan. Selain itu, juga berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orangtua siswa terkait upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi dampak dari *nomophobia*. Teknik pengumpulan populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling*, sedangkan teknik pengumpulan sampelnya menggunakan teknik *random sampling*. Adapun populasi yang telah diteliti berjumlah 134 siswa yang terdiri dari kelas I hingga kelas VI. Sedangkan sampel yang telah diteliti sebanyak 54 siswa yang dipilih berdasarkan hasil angket yang sesuai dengan sub fokus penelitian.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan, pada bulan Juli dan Agustus 2021. Penelitian dilakukan di SDN Margahayu X Kota Bekasi yang berlokasi di Jalan Rawa Semut Raya no. 66, Rt 003 / Rw 012, Kel. Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17113.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang memungkinkan untuk dilakukan guna mendukung bukti-bukti berupa data temuan. Pengumpulan data dalam studi kasus dapat dilakukan dengan dokumentasi, rekaman arsip, wawancara, observasi langsung, observasi partisipan, dan perangkat fisik. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi atau pengamatan dapat didefinisikan sebagai perhatian yang terfokus terhadap kejadian, gejala, atau sesuatu (Hamzah, 2020). Observasi dapat diklasifikasikan dalam berbagai bentuk, yang mempunyai berbagai fungsi sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang digunakannya. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi sederhana terhadap subjek (siswa) terkait *nomophobia* yang mempengaruhi motivasi belajar anak, observasi ini dilakukan di SDN Margahayu X Kota Bekasi.

2. Wawancara

Wawancara merupakan sumber informasi terpenting dalam penelitian studi kasus. Menurut Hasan, Wawancara didefinisikan sebagai “interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan salah seorang, yaitu yang melakukan wawancara meminta informasi atau ungkapan kepada orang yang diteliti yang berputar di sekitar pendapat dan keyakinannya” (Hamzah, 2020).

Wawancara ini dilakukan kepada guru dan orang tua siswa dengan mengajukan pertanyaan terbuka yang memungkinkan narasumber dapat memberikan jawaban secara luas. Pertanyaan ini diarahkan untuk mengungkap peristiwa-peristiwa yang dialami oleh siswa berkenaan dengan fokus penelitian.

3. Kuesioner (Angket)

Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013). Kuesioner dapat dilakukan secara langsung (*offline*) atau *online*. Dalam mengirimkan kuesioner (angket) ini peneliti menggunakan *google form* yang dilakukan secara *online*.

4. Studi Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen ini bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya dari seseorang (Sugiyono, 2013). Studi dokumen ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang bersumber dari arsip dan dokumen yang berada di tempat penelitian. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam catatan dokumen seperti sejarah tempat penelitian. Fungsinya sebagai pendukung dan pelengkap bagi data-data yang telah diperoleh melalui wawancara dan kuesioner (angket) yang telah disebarkan kepada objek penelitian.

5. Studi Pustaka

Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan tinjauan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan buku-buku, bahan-bahan tertulis serta referensi-referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat memberikan informasi tentang *nomophobia* dan dampak pengaruhnya secara lebih mendalam.

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini didapatkan dengan menyebarkan kuesioner (angket) kepada siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi. Dimana jumlah populasi 134 siswa dan jumlah sampelnya 54 siswa. Adapun hasil yang peneliti dapatkan sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Kuesioner (Angket) *Nomophobia* (Variabel X)

Kategori	Interval	% Interval	Frekuensi	F%
Tinggi	11 - 15	≥ 68%	31	57
Sedang	6 - 10	34 - 67%	22	41
Rendah	0 - 5	≤ 33%	1	2
Total			54	100

Berdasarkan tabel hasil kuesioner (angket) diatas dapat dinyatakan bahwa dari 54 siswa di SDN Margahayu X Kota Bekasi, terdapat 31 orang siswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi dan persentasenya 57%; 22 orang siswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang dan persentasenya 41%; dan 1 orang yang tidak mengalami *nomophobia* dengan kategori rendah dan persentasenya 2%.

Tabel 2 Hasil Kuesioner (Angket) Motivasi Belajar (Variabel Y)

Kategori	Interval	% Interval	Frekuensi	F%
Tinggi	11 - 15	≥ 68%	2	4
Sedang	6 - 10	34 - 67%	24	44
Rendah	0 - 5	≤ 33%	28	52
Total			54	100

Berdasarkan hasil kuesioner (angket) diatas ternyata siswa yang mengalami *nomophobia* memiliki motivasi belajar yang rendah. Jadi, dapat dikatakan bahwa dari 57 siswa yang mengalami *nomophobia* diantaranya yaitu 52 siswa mengalami motivasi belajar yang rendah. Dari hasil data kedua tabel diatas dapat disimpulkan ternyata siswa-siswa di SDN Margahayu X Kota Bekasi yang mengalami *nomophobia* memiliki motivasi belajar yang rendah.

Selain menggunakan kuesioner (angket) peneliti juga melakukan wawancara dengan guru dan orang tua siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi untuk menjawab sub fokus penelitian. Adapun hasil wawancara dengan orang tua dalam menjawab sub fokus penelitian yang berkaitan dengan "Peran orang tua dalam pengendalian *gadget* di rumah", sebagai berikut :

1. Memberikan batasan waktu.
2. Menghubungkan alamat *email* di *handphone* orang tua dengan milik anak supaya tau aplikasi apa saja yang ingin anak *download*.
3. Mengalihkan perhatian anak dengan mengajak anak mengobrol dan bermain.
4. Memberikan *challenge* pada anak.
5. Mendukung hobby anak.

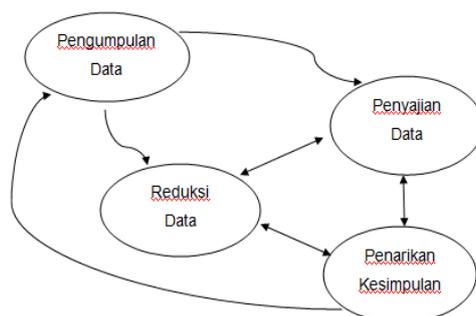
Sedangkan, hasil wawancara dengan guru dalam menjawab sub fokus penelitian yang berkaitan dengan "Peran guru dalam pengendalian *gadget* di sekolah", sebagai berikut :

1. Memberikan nasihat bahwa *gadget* dapat merusak kesehatan terutama mata dan otak.
2. Memberikan tugas yang tidak memerlukan *handphone*.
3. Memberikan motivasi.
4. Memberikan buku bacaan yang menarik.
5. Memberikan tugas sesuai hobby siswa seperti menggambar atau mewarnai.

6. Mengadakan pembelajaran tatap muka sehingga tidak perlu mengerjakan tugas secara *online*.

Analisis Data Penelitian

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil penelitian sehingga dapat mudah di fahami. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan (Emzir, 2016). Peneliti menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Langkah analisis data dengan pendekatan kualitatif ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 Analisis Data Model Interaktif dari Miles dan Huberman

Adapun analisis data yang peneliti lakukan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah kegiatan mengumpulkan data dari lapangan. Data yang dikumpulkan seperti : sejarah sekolah, data jumlah guru, data jumlah siswa, hasil wawancara, hasil angket (kuesioner), data sarana dan prasarana, serta data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Dalam melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan observasi, wawancara dengan guru serta orang tua siswa secara *online* melalui *google form*, mengirimkan kuesioner (angket) kepada siswa melalui *google form*, mengumpulkan data sekolah menggunakan studi dokumen dan peneliti juga menggunakan studi pustaka dalam mengumpulkan

2. Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memokuskan, membuang, dan menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan. Data kualitatif dapat direduksi dan ditransformasikan dalam banyak cara, yaitu : melalui seleksi halus, melalui rangkuman atau paraphrase, menjadikannya bagian dalam suatu pola yang besar, dan seterusnya (Emzir, 2016).

Dalam hal ini peneliti merangkum hasil dari wawancara guru dan orangtua serta kuesioner (angket) yang diisi oleh beberapa siswa terkait *nomophobia* dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi. Apabila peneliti menemukan data yang tidak berhubungan atau terkait langsung dengan pembahasan utama penelitian ini, maka peneliti langsung mereduksi data tersebut.

3. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data (*data display*). Bentuk yang paling sering dari penyajian data kualitatif selama ini adalah teks naratif. Teks naratif disini maksudnya yaitu memuat banyak kemampuan memroses informasi manusia dan berpengaruh pada kecenderungan dalam

menemukan penyederhanaan pola-pola. Penyajian tersebut mencakup berbagai jenis matriks, grafik, dan bagan (Emzir, 2016).

4. Menarik Kesimpulan (verifikasi)

Langkah ke empat analisis data dalam penelitian kualitatif menurut *Miles and Huberman* adalah “penarikan kesimpulan atau verifikasi data”. Kesimpulan “akhir” mungkin tidak terjadi hingga pengumpulan data selesai, tergantung dari catatan lapangan, pengodean, penyimpanan, dan metode-metode perbaikan yang digunakan, dan pengalaman peneliti. Tetapi kesimpulan sering digambarkan sejak awal, bahkan ketika peneliti menyatakan telah memroses secara induktif (Emzir, 2016).

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

PEMBAHASAN

1. Sub fokus kesatu : Ciri-ciri seseorang yang mengalami *nomophobia*

Siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut : sering merasa tidak nyaman jika *gadget* tidak bersamanya, cenderung menggunakan *gadget* padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah, tidak ingin bermain diluar rumah, karena takut capek, di luar panas atau alasan lainnya, dan sering berinteraksi dengan *gadget* daripada dengan teman.

Dr. Kimberly Young dari *Center for Internet Adiction* menyatakan bahwa :

“Orang yang kecanduan *gadget* awalnya merasa *gadget* sangat mengasyikkan sehingga mencuri-curi waktu untuk memakai *gadget*, memilih untuk melarikan diri dari masalah dan depresi ke internet, lambat laun waktunya habis untuk bermain *gaget* dan berkutat dengan internet serta tidak mampu mengontrol kebiasannya” (Subagijo, 2020).

Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani mengemukakan bahwa penderita *nomophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih *gadget*, dan selalu membawa *charger*;
- b. Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah;
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi;
- d. Tidak pernah mematikan telepon seluler dan selalu sedia 24 jam;
- e. Lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka;
- f. Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone* (P.W. Pradana, Dkk, 2016).

Sudarji mengemukakan bahwa “Penderita *nomophobia* dapat memeriksa *smartphonena* bahkan hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet” (Sudarji, 2017).

Peneliti menemukan persamaan dari ketiga teori di atas, bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri yaitu : merasa cemas bila berjaruhan dengan *smartphonena*, sering melihat layar telepon, banyak menghabiskan waktu dengan *smartphonena*, dan beberapa ciri lainnya.

2. Sub fokus kedua : Faktor yang menyebabkan kecenderungan *nomophobia*

Faktor yang menyebabkan siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi mengalami kecenderungan *nomophobia* adalah sebagai berikut : *Gadget* merupakan kebutuhan manusia modern, telepon genggam yang memudahkan pekerjaan, dan semakin banyaknya sosial media untuk berkomunikasi.

Menurut Duha Agusta dalam jurnalnya mengemukakan bahwa beberapa siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta mengaku kepadanya pada saat waktu-waktu istirahat, mereka ketakutan jika terlihat tidak *up to date* terhaap hal atau informasi yang terbaru. Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta juga saling bersaing dalam mengunggah dan meperbarui informasi terkait aktivitas yang sedang mereka lakukan dan terkadang aktivitas itu tidak penting bagi orang lain (Agusta, 2016).

Yuwanto mengatakan bahwa terdapat empat faktor penyebab kecanduan *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja yaitu : faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. Keempat faktor tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* (Agusta, 2016).

Menurut Retani, salah satu faktor penyebab kecanduan *smartphone* adalah tingginya paparan media tentang *smartphone* serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam *smartphone* membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya (Dinda Berliana Primadiana, Dkk, 2019).

Dari ketiga pendapat diatas peneliti menemukan persamaan faktor yang membuat seseorang mengalami *nomophobia*. Sehingga peneliti simpulkan yaitu terdapat faktor internal dari diri sendiri berupa kebutuhan manusia sebagai makhluk modern serta ingin terus mengunggah semua kegiatan yang dilakukan ke sosial media yang dimiliki. Selain itu, terdapat faktor eksternal yaitu dengan adanya *gadget* dapat memudahkan suatu pekerjaan.

3. Sub fokus ketiga : Dampak pengaruh yang ditimbulkan dari *nomophobia* dan solusi dalam meningkatkan motivasi belajar anak

Dampak yang ditimbulkan dari *nomophobia* dibagi menjadi dua, yaitu dampak fisik dan dampak psikis. Adapun dampak fisik yang dirasakan oleh siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi, seperti : nyeri pada bagian tubuh tertentu, masalah pada mata, infeksi pencernaan, dan kurang tidur. Sedangkan, dampak psikis yang dirasakan oleh siswa diantaranya : mudah marah serta panik, sulit fokus atau berkonsentrasi, sering merasa kesepian, dan masalah hubungan sosial (hubungan antar teman).

Labbaika Fadhilah, Eli Nur Hayati, dan Khoiruddin Bashori menyampaikan dalam jurnalnya bahwa “Pada beberapa kasus, individu merasakan efek secara fisik seperti panik, nafas yang pendek, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri dbagian leher dan punggung ketika ponsel mati atau tidak dapat digunakan” (Labbaika Fadhilah, Dkk, 2021).

Nurlaili dalam jurnalnya menjelaskan bahwa efek negatif yang ditimbulkan oleh *nomophobia* cukup berbahaya, diantaranya : mudah stress, kurang fokus, menjadi anti sosial, insomnia, dan emosi yang tidak stabil (Hafni, 2018).

Handrianto mengatakan bahwa, *gadget* memiliki dampak positif dan negatif. Dampak tersebut antara lain adalah :

- a. Dampak positif penggunaan *gadget* : berkembangnya imajinasi, melatih kecerdasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan kemampuan dalam membaca, matematika, dan pemecahan masalah.
- b. Dampak negatif penggunaan *gadget* : penurunan konsentrasi saat belajar, malas menulis dan membaca, penurunan dalam kemampuan bersosialisasi, dapat menimbulkan gangguan kesehatan, perkembangan kognitif anak terhambat, serta mempengaruhi perilaku anak (Marpaung, 2018).

Dari ketiga pendapat diatas terdapat kesamaan dengan hasil penelitian yang sudah didapatkan oleh peneliti dari hasil kuesioner (angket) siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi, yaitu dampak-dampak yang siswa rasakan berupa dampak fisik dan dampak psikis. Dampak fisik yang dialami seperti : gemetar, detak jantung meningkat, nyeri pada leher, berkeringat, dan gangguan pada mata. Sedangkan, dampak psikis yang dirasakan seperti : insomnia, kurang berkonsentrasi, mudah stress, menhadu anti sosial, dan memiliki emosi yang tidak stabil.

4. Sub fokus keempat : Peran orang tua dalam pengendalian gadget di rumah

Peran orang tua di rumah dalam pengendalian *gadget* anak sangatlah penting. Upaya yang dapat orang tua lakukan dalam mengedalikan penggunaan *gadget* anak di rumah, diantaranya : memberikan batasan waktu, menghubungkan alamat *email* di *handphone* orang tua dengan milik anak supaya tau apa saja yang ingin anak download, mengalihkan perhatian anak dengan mengajak anak mengobrol dan bermain, serta memberikan *challenge* pada anak atau mendukung hobby anak.

Yuli Irmayanti dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa orangtua memiliki kewajiban untuk mengontrol dan ikut mengawasi setiap kegiatan informasi yang diterima anaka melalui gawai serta ikut berinteraksi saat anak bermain gawai dengan memberikan penjelasan yang baik dan tepat (Irmayanti, 2018).

Edy mengatakan bahwa orang tua sebaiknya memberikan batasan waktu penggunaan gawai kepada anak, tujuannya untuk mencegah anak dari kecanduan gawai. Selanjutnya orang tua memastikan konten yang dibuka anak bermanfaat, melarang anak membuka aplikasi atau konten tertentu dan selalu memantau kegiatan anak dalam bermain gawai (Edy, 2015).

Menurut Buseri bahwa pendidikan dilingkungan keluarga berlangsung sejak lahir, bahkan setelah dewasa pun anak masih berhak diawasi oleh orang tuanya sekaligus memberikan nasehat kepada anaknya (Suryameng, 2019).

Terdapat tiga kesamaan dari pendapat diatas dengan hasil wawancara yang dilkukan peneliti dengan orang tua siswa SDN Margahayu X Kota Bekasi, yaitu peran orang tua sangat dibutuhkan oleh anak terutama dalam pengendalian *gadget* di rumah. Adapun peran yang dapat orang tua lakukan dalam pengendalian *gadget* di rumah antaralain : mengontrol dan mengawasi penggunaan *gadget* pada anak selama di rumah, membatasi penggunaan *gadget* pada anak jika sudah terlalu lama, memastikan totonan anak bermanfaat, melarang anak membuka konten video tertentu, mengajak anak bermain di luar dan mendukung hobby yang dimiliki anak.

5. Sub fokus kelima : Peran guru dalam pengendalian gadget di sekolah

Peran guru dalam pengendalian *gadget* pada anak sama pentingnya seperti orang tua. Upaya yang dapat guru lakukan dalam mengendalikan *gadget* anak di sekolah diantaranya : memberikan nasihat bahwa *gadget* dapat merusak kesehatan terutama mata dan otak, memberikan tugas yang tidak memerlukan *hanphone*, memberikan motivasi, memberikan buku bacaan yang menarik, memberikan tugas sesuai hobby siswa seperti menggambar atau mewarnai, dan mengadakan pembelajaran tatap muka sehingga tidak perlu mengerjakan tugas secara *online*.

Prey Katz menggambarkan peran guru sebagai komunikator, sahabat yang memberi nasihat-nasihat, motivator, sebagai pemberi inspirasi dan dorongan, pembimbing dalam pengembangan sikap dan tingkah laku serta nilai-nilai, orang yang menguasai bahan yang diajarkan (Sardiman, 2016).

James W. Brown, mengemukakan bahwa tugas dan peranan guru antara lain : menguasai dan mengembangkan materi pelajaran, merencanakan dan mempersiapkan pelajaran sehari-hari, mengontrol dan mengevaluasi kegiatan siswa (Sardiman, 2016).

Tuti Hendriyani menjelaskan dalam penelitiannya, bahwa Peran guru tidak hanya sebatas mengajar di kelas dan menyiapkan materi, tapi kadang-kadang guru juga bisa bertindak sebagai konselor atau guru bimbingan konseling. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi *nomophobia* dapat dilakukan upaya pemberian layanan konseling secara individual hingga terbentuknya perubahan perilaku yang diharapkan. Siswa yang mengalami *nomophobia* perlu mendapatkan pemberian bantuan layanan konseling sebagai upaya penyembuhan (Hendriyani, 2019).

Dari ketiga pendapat diatas terdapat kesamaan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan enam orang guru di SDN Margahayu X Kota Bekasi, yaitu : memberikan motivasi kepada siswa yang memiliki motivasi belajar yang kurang, memberikan nasihat yang membangun, membantu siswa dalam mengontrol dan mengawasi kegiatan siswa.

PENUTUP

Nomophobia dan pengaruhnya tidak boleh dianggap sepele, karena jika seseorang mengalaminya sampai kategori tinggi maka akan sangat membahayakan kesehatan (baik kesehatan fisik atau psikis). Jika *nomophobia* dialami oleh anak-anak maka akan berpengaruh sangat besar terhadap motivasi belajar anak, sehingga prestasi anak juga akan mengalami penurunan. Dalam hal ini, guru dan orang tua sangat berperan penting terhadap masalah ini. Karena jika ada dukungan dan contoh yang baik dari keduanya, kemungkinan anak tidak akan mengalami *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Duha. 2016. *Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. Yogyakarta : Journal Bimbingan dan Konseling. Edisi. 3.
- Asmurti, Andi Alimuddin Unde, dan Tawany Rahamma. 2017. Dampak Penggunaan Smartphone di Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa". Makasar : *Jurnal Komunikasi KAREBA*. Vol. 6. No. 2. Juli – Desember 2017.
- Dinda Berliana, Hanik Endang Nihayati, dan Erna Wahyuni. 2019. *Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Surabaya : Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol. 1. No. 1.
- Djamarah Syaiful Bahri. 2015. *Psikologi Belajar*. Cet. 3. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Edy, Ayah. 2015. *Ayah Edy Menjawab Problematika Orangtua ABG dan Remaja*. Jakaerta : Noura Book Publising.
- Emda, Amna. 2017. *Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran*. Banda Aceh : Lentanida Journal. Vol. 5 No. 2.
- Emzir. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Cet.5. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

- Fitria, Fitriana dan Anziar Ahmad. 2020. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga*. Banda Aceh : Jurnal Psikologi. Vol. 5. No. 2.
- Gunawan, Meta Anindya Ayanti. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto Banyumanik", *Skripsi* (Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2017).
- Hafni, Nurlaili Dina. 2018. Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. Tuban : *Jurnal Al-Hikmah*. Vol. 6. No. 2. Oktober 2018.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Studi Kasus (Single case Instrumental Case, & Multisite)*. Cet. 1. Malang : CV. Literasi Nusantara.
- Haq, Musyrif Kamal J. 2017. *Pengaruh Penggunaan Media Smartphone sebagai Sumber Belajar Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Mata Kuliah Studi Fiqih Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Maliki, Malang* (Karya Tulis Ilmiah Tesis). Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hendriyani, Tuti. 2019. *Optimalisasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mereduksi Nomophobia*. Malang : Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Irmayanti, Yuli. 2018. *Peran Orangtua dalam Mendampingi Penggunaan Gawai Pada Anak Usia Prasekolah*. Surakarta : Skripsi.
- Labbaika Fadhilah, Eli Nur Hayati, dan Khoiruddin Bashori. 2021. *Nomophobia di Kalangan Remaja*. Yogyakarta: Jurnal Diversita.
- Marpaung, Junierissa. 2018. *Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan*. Batam ; Jurnal KOPASTA. Vol. 5. No. 2.
- Mayasri, Indian Sunita dan Eva. 2018. *Pengawasan Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget pada Anak*. Pekanbaru : *Jurnal Endurance*. Vol. 3. No. 3.
- Nikmah, R. Raudlatun. 2018. *Bimbingan Konseling Berbasis Evaluasi dan Supervisi*. Cet. 1. Yogyakarta : Aksara.
- P.W. Pradana, F.A. Muqtadiroh, dan A.S. Nisafani. 2016. *Perancang Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi*. Surabaya : Jurnal Teknik ITS. Vol. 5. No. 1.
- Rahayuningrum, Dwi Christina dan Annisa Novita Sary. 2019. Studi Tingkat Kecemasan remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) di SMA Negeri Kota Padang. Padang : *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. VII. No. 1. April 2019.
- Sardiman. 2016. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Edisi 1. Cet. 23. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sari , Indah Permata dkk. 2020. Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. Padang : Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI). Vol. 5. No. 1. Februari 2020.

- Satriya, Muchammad Rahman Fiqi. 2016. *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Munculnya Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah, Jember* (Karya Tulis Ilmiah Skripsi). Jember : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
- Savitri, Melvi Krisna, dan Evi Winingsih. 2021. *KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA SISWA SMAN 2 PONOROGO DI MASA PANDEMI COVID-19*. Surabaya : *Jurnal BK UNESA*.
- Siregar, Eveline dan Hartini Nara. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia.
- Slameto. 2018. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Cet. 6. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sobandi, Zafar Sidik dan A. 2018. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Kemampuan Komunikasi Interpersonal Guru. Bandung : *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. Vol. 3. No. 2. Juli 2018.
- Subagijo, Azimah. 2020. *Diet & Detoks Gadget*. Jakarta : Noura Books.
- Sudarji, Shanty. 2017. *Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri*. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol. 10. No. 1.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Suhardi, Tri dan Esti Utami. 2019. *Ayah & Bunda Megatasi Kecanduan Gadget pada Anak*. Cet. 1. Semarang : Syalmahat Publishing.
- Suryameng. 2019. *Pendampingan Dialogis Orangtua Dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini*. Jakarta : *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 2. No. 2.