

PENERAPAN PSIKOEDUKASI *NOMOPHOBIA* TERHADAP *INSIGHT* SISWA SDN BOJONG 02 KEMANG BOGOR DALAM PENGGUNAAN *GADGET*

Maimunah Hilaliyah^{1*}, Nahla Tarisafitri², Aris Wahyudin³, Azhari⁴, Ircham Ali⁵

¹Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

^{2,3,4,5}Teknik Informatika, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

E-mail: liamaemunah34@gmail.com¹, nahlatafi@gmail.com²,
arisw4816@gmail.com³, bastianazhari164@gmail.com⁴, irchamali@unusia.ac.id⁵

ABSTRAK

Gadget dalam berbagai bentuk dan fungsi telah menjadi bagian krusial bagi kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Seiring dengan zaman, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Anak-anak yang sebelumnya mungkin lebih akrab dengan permainan tradisional di alam terbuka, kini cenderung lebih menghabiskan waktu mereka dengan gadget. Namun, dibalik kenyamanan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh teknologi ini, terdapat dampak negatif yang semakin meresahkan, salah satunya adalah kecanduan gadget. Di samping itu, gadget juga memberikan dampak psikologis, seperti gangguan kecemasan yang dikenal sebagai *no mobile phone phobia* atau *nomophobia*. Kegiatan ini berbentuk psikoedukasi yang dilaksanakan di SDN Bojong 02 Kemang Bogor. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif dan diolah secara deskriptif, dengan one grup pretest dan posttest serta FGD. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada siswa/i mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh dan mampu meningkatkan wawasan mengenai gadget.

Kata Kunci: Psikoedukasi; *Nomophobia*; Gadget; Pemahaman

ABSTRACT

Gadgets in various forms and functions have become a crucial part of life everyday Indonesian society. Over time, gadgets have become an integral part inseparable from their lives. The kids from before may be more familiar traditional games in the open air now tend to be more time consuming them with gadgets. However, behind the comfort and practicality offered by This technology has increasingly disturbing negative impacts, one of which is gadget addiction. Apart from that, gadgets also have a psychological impact, such as An anxiety disorder known as no mobile phone phobia or nomophobia. This activity took the form of psychoeducation which was carried out at SDN Bojong 02 Kemang Bogor. The method used is interactive lectures and discussions and is processed descriptively, with one group pretest and posttest as well as FGD. This psychoeducation aims to provide insight to students regarding the impact of excessive gadget use. The results of this research show that psychoeducation has influence and is capable increase insight into gadgets.

Keywords: *Psychoeducation; Nomophobia; Gadget; Insight*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi setiap tahun mengalami perkembangan yang begitu pesat dan memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari terutama pada masyarakat modern, yaitu masyarakat yang memiliki orientasi hidup lebih terarah pada masa kemajuan teknologi. Salah satu contoh kemajuan teknologi yang populer saat ini adalah *gadget*. *Gadget* merupakan sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil

dengan berbagai macam fungsi (Juliadi, 2018). *Gadget* dalam berbagai bentuk dan fungsi telah menjadi bagian krusial bagi kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Di Indonesia *gadget* merupakan barang yang hampir dimiliki oleh setiap orang baik kalangan tua maupun muda. Setiap individu berlomba-lomba untuk memiliki *gadget*, karena *gadget* tidak hanya berfungsi sebagai alat berkomunikasi, namun juga sebagai gaya hidup, tren kekinian, dan hedonisme (Kogoya, 2015). Salah satu bentuk produk *gadget* yang diciptakan dan banyak digunakan saat ini adalah *handphone*. Hal ini selaras dengan hasil survei *Asosiasi Penyedia Jasa Jaringan Internet Indonesia* (APJII) yang menyatakan bahwa sebagian besar atau sebesar 99,51 persen masyarakat menggunakan *handphone* atau *tablet*. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau *handphone* pada tahun 2022.

Selain itu perkembangan *gadget* telah menjadi fenomena yang semakin marak, terutama sejak dimulainya pandemi COVID-19. Karantina dan pembatasan sosial yang diberlakukan untuk mengendalikan penyebaran virus telah mendorong banyak orang untuk bergantung lebih banyak pada perangkat teknologi mereka. Dalam situasi di mana pertemuan tatap muka menjadi sulit, *gadget* seperti *smartphone*, *tablet*, dan *laptop* telah menjadi jembatan utama yang menghubungkan individu dengan dunia luar. Semakin canggihnya teknologi dalam *gadget*, bersama dengan kemampuannya untuk mendukung berbagai kegiatan sehari-hari, membuat peran teknologi semakin penting.

Hal serupa juga terjadi pada Desa Bojong di Kecamatan Kemang, Provinsi Bogor. Seperti banyak wilayah di seluruh dunia yang telah menciptakan perubahan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari penduduknya, terutama anak-anak. Seiring dengan zaman, *gadget* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Anak-anak yang sebelumnya mungkin lebih akrab dengan permainan tradisional di alam terbuka, kini cenderung lebih menghabiskan waktu mereka dengan *gadget*. Namun, dibalik kenyamanan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh teknologi ini, terdapat dampak negatif yang semakin meresahkan, salah satunya adalah kecanduan *gadget*. Di samping itu, *gadget* juga memberikan dampak psikologis, seperti gangguan kecemasan yang dikenal sebagai *no mobile phone phobia* atau *nomophobia*.

Nomophobia, singkatan dari "No Mobile Phone Phobia" merupakan kondisi psikologis yang semakin menjadi perhatian dalam era digital ini. Kondisi ini menggambarkan kecemasan atau rasa takut yang berlebihan terhadap kehilangan atau tidak memiliki akses ke ponsel atau perangkat seluler. Dalam kemajuan dunia yang semakin terkoneksi, ponsel pintar telah menjadi komponen penting dalam kehidupan sehari-hari. Dampak yang terjadi bukan hanya pada kalangan orang dewasa tetapi juga pada anak-anak.

Pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurul Fitriani (2023) dengan judul Intervensi Psikoedukasi Kecanduan *Gadget* Pada Murid SDIT Al Fathanah bahwa kemajuan teknologi dan informasi berupa *gadget* memberikan dampak yang signifikan terhadap semua kalangan terutama anak-anak. Dalam penelitian tersebut pengabdian melakukan psikoedukasi dengan *desain penelitian one group pretest posttest*. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan intervensi yang bersifat edukatif dengan 5 sesi kegiatan, yaitu sesi pembuka, sesi pemberian pretest, sesi pembahasan, sesi pemberian *posttest* dan sesi penutup. Target dalam penelitian ini siswa/i kelas 2-5 SDIT Al Fathanah. Dan hasil dalam penelitian ini menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat memberikan wawasan dan meningkatkan pengetahuan murid mengenai *gadget*.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* kepada anak-anak di Desa Bojong Kemang Bogor. Edukasi *nomophobia* membahas hal-hal yang berkaitan dengan *gadget*, mulai dari pengertian, perkembangan *gadget*, dampak positif dan negatif, penggunaan *gadget*, studi kasus dampak penggunaan *gadget* serta cara pencegahan. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai *nomophobia* atau kecanduan *gadget*, dampak-dampak yang mungkin akan terjadi.

MATERI DAN METODE

Sasaran dalam program kegiatan ini adalah siswa/i kelas 6 SDN Bojong 02. Psikoedukasi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan wawasan mengenai perkembangan *gadget*, motif penggunaan *gadget*, dampak positif dan negatif yang mengarah pada *nomophobia*. Menurut Griffith (dalam Jalal, 2022), psikoedukasi merupakan suatu teknik yang dapat dilakukan pada seseorang, keluarga, dan kelompok yang bertujuan untuk mendidik dan melatih subjek atau partisipan mengenai permasalahan tertentu agar meningkat pemahaman subjek yang berfungsi sebagai *treatment* dan rehabilitasi. Metode dalam kegiatan ini menggunakan *desain penelitian one group pretest posttest* yang dikelola secara deskriptif. Selain itu menggunakan metode FGD sebagai gambaran awal pemahaman siswa mengenai *gadget* dan dilanjutkan dengan wawancara. FGD atau singkatan dari *Focus Group Discussion* merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok (Inang, 2023).

Dalam pelaksanaan psikoedukasi dibagi menjadi 3 sesi, antara lain: sesi pembuka, sesi pemberian edukasi, dan sesi penutup. Pertama, sesi pembukaan berisi pengenalan antara narasumber dan partisipan. Selain itu, pada sesi ini narasumber memberikan *ice breaking* untuk menarik minat dan perhatian partisipan. Kemudian sebelum masuk ke sesi pemberian edukasi, narasumber memberikan pre-test dan melakukan FGD kepada partisipan untuk melihat sejauh mana wawasan partisipan

mengenai *gadget*. Setelah selesai, narasumber memberikan edukasi mengenai perkembangan *gadget*, motif penggunaan *gadget*, serta dampak positif dan negatif. Dalam pemaparan edukasi menggunakan metode ceramah serta diskusi interaktif. Pada sesi ini juga terdapat sesi diskusi tanya jawab antara narasumber dan partisipan. Terakhir, sesi penutup yang berisi pemutaran film sebagai studi kasus dampak penggunaan *gadget* berlebihan dan pemberian *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa program kegiatan psikoedukasi terlaksana pada tanggal 02 September 2023 dengan 30 peserta siswa/i kelas 6 di SDN Bojong 2 Kemang Bogor. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas VI dan dimulai pukul 09:30-10:30 WIB. Kegiatan yang dilakukan memiliki 3 tahapan; yaitu pengenalan dan pembukaan, lalu dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* terkait materi kecanduan *gadget* dan FGD. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai kecanduan *gadget* dan pemutaran film sebagai studi kasus dampak penggunaan *gadget* berlebihan. Kemudian mengerjakan *posttest* terkait materi yang diberikan kepada siswa untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa, apakah siswa memahami dengan baik materi yang telah diberikan. Rangkaian kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Sesi 1 Pembukaan dan Perkenalan

Pada sesi ini diawali dengan pengenalan antara pemateri dan siswa. Untuk membangun kemistri antara siswa dan pemateri, sesi ini juga diselengi *ice breaking*.



Gambar 1. Pembukaan dan Perkenalan

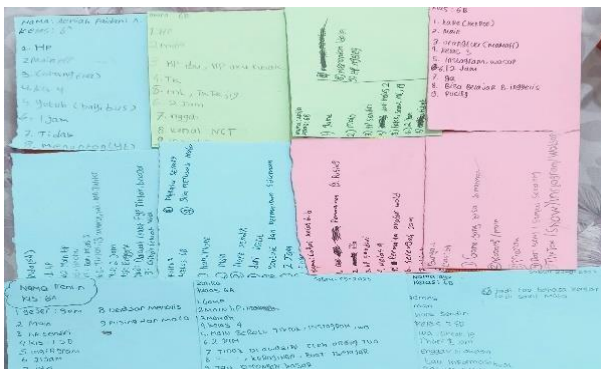
2. Sesi 2 Pemberian Pretest, FGD, dan Materi

Pretest ini berupa pertanyaan umum mengenai *gadget*. Mulai dari pengertian, macam-macam *gadget*, dampak positif dan negatif. Pada saat FGD, pertanyaan umum mengenai penggunaan *gadget*, seperti: kepemilikan *gadget* yang digunakan, waktu penggunaan *gadget*, aplikasi yang digunakan, serta sejak kapan sudah menggunakan *gadget*.

Gambar 2. *Forum Group Discussion (FGD)* dan *Pre-Test*

3. Sesi 3 Pemberian *Post Test* dan Penutup

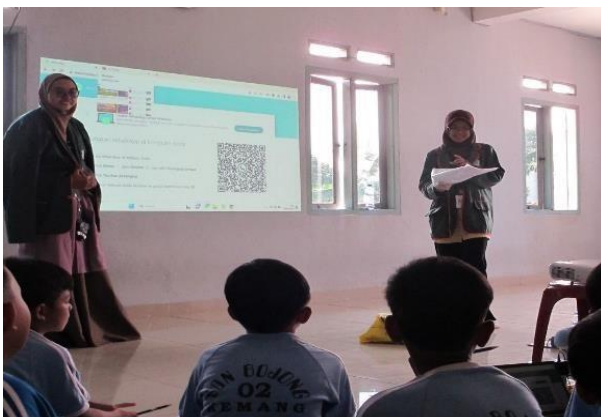
Pertanyaan pada posttest merupakan pertanyaan yang sama seperti *pretest*, karena hal ini bertujuan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa mengenai *gadget*. Namun setelah itu diadakan proses validasi berupa wawancara setelah pemberian *posttest* untuk mengetahui sejauh mana penggunaan *gadget* siswa/i seperti pada pertanyaan FGD. Setelah itu dalam sesi penutup diulang kembali secara ringkas materi yang sudah disampaikan, dan hiburan menyanyi bersama diiringi alunan musik gitar.



Gambar 3. Hasil FGD



Gambar 4. Hiburan

Gambar 5. Pemberian *Post-Test*

Gambar 6. Penutupan dan Foto Bersama

Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi dengan antusias, hal ini dibuktikan dengan siswa/i yang selalu mengajukan pertanyaan apakah kegiatan hari ini akan dilaksanakan. Selain itu siswa/i fokus mengikuti kegiatan sampai sesi akhir penutupan. Dalam pengabdian ini juga diketahui bahwa peserta aktif pada saat diskusi interaktif. Pada saat pemateri bertanya “apa saja dampak dari penggunaan *gadget* berlebihan”, siswa dengan antusias menjawab secara bergantian. Namun dari sini terlihat bahwa pemahaman siswa terkait dampak penggunaan *gadget* hanya seputar dampak umum seperti: sakit mata, pusing, *handphone* rusak.



Gambar 7. Data *Pre-Test*

Hasil data dapat diketahui sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil Data *Pre-Test*

Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	Jumlah Siswa
Pusing	12
Sakit Mata	15
<i>Handphone</i> Rusak	13
Suka Menyendiri	0
Kecanduan <i>Gadget</i>	0

Data ini menggambarkan pengetahuan siswa mengenai *gadget* serta dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan masih sebatas apa yang sering terjadi pada khalayak umum. Namun pada kenyataannya bahwa penggunaan *gadget* berlebihan memiliki pengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar, penurunan kemampuan bersosialisasi, memiliki perangkat yang kasar dan kecanduan *gadget*.

Selain itu, berdasarkan hasil *pretest* dan FGD menjelaskan bahwa 21 dari 30 peserta telah memiliki *gadget* pribadi dengan rentan sejak kelas 1-5 SD. Sedangkan aplikasi yang dibuka berupa *Tiktok*, *IG*, *Whatsapp*, *YouTube*, *CapCut* serta *game* seperti *Mobile Legend*, *PUBG* dan *Viva Mobile*. Dan berdasarkan keterangan peserta dari hasil wawancara mengutarakan bahwa orang tua tidak memberikan edukasi ketika memberikan dan mengizinkan anak menggunakan *gadget*. Hal ini menggambarkan kurangnya pemahaman siswa/i mengenai penggunaan *gadget* serta dampak penggunaan

gadget secara berlebihan. Berdasarkan permasalahan tersebut, psikoedukasi mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman siswa/i mengenai dampak penggunaan *gadget*.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi selama proses pelaksanaan psikoedukasi diketahui bahwa program ini memberikan wawasan baru serta meningkatkan pemahaman siswa/i mengenai *gadget*, yang mana jika digunakan secara berlebihan mengakibatkan kecanduan. Materi yang diberikan saat psikoedukasi berupa pengertian *gadget*, perkembangan *gadget*, motif penggunaan *gadget*, serta dampak positif dan negatif. Berdasarkan hasil capaian psikoedukasi menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh dan meningkatkan pemahaman siswa/i.

Saran kegiatan Lanjutan

Saran untuk pelaksanaan pengabdian selanjutnya adalah melibatkan orang tua dan guru dalam program psikoedukasi sehingga dapat menghasilkan dampak yang lebih baik dalam penerapannya. Selain itu agar dapat memberikan program yang berkelanjutan agar tidak hanya meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan gadget namun juga tumbuh kesadaran dalam diri siswa.

REFERENSI

- Erida, W. A., Nur, A., & Andri, P. (2021). Edukasi Smart Gadget Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8.
- Jalal, N. M., Rahmawati, S., Nurul, I. S., Irdianti, & Muhrajan, P. (022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7.
- Nurul, F., Rahmadio, M. A., Ad'ha, R., Inayah, Y. I., Muhrajan, P., & Irdianti. (2023). Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7.
- Diandra Nessia Alisty, *Pengguna Internet Indonesia Tembus 200 Juta, Hampir Semua "Online" dari Ponsel*, diakses pada 16 September 2023 pukul 15.46.
- Dinda Buana Putri, *Sebagian Besar Masyarakat Indonesia Mengakses Internet Menggunakan Handphone atau Tablet*, diakses pada 16 September 2023 pukul 16.00.