

Resiliensi Orang Tua dalam Aktivitas Belajar Daring dan Bermain Anak di masa Pandemi Covid-19 (Kasus Anak Nomophobia di Kota Padangsidimpuan)

Syafrianto Tambunan

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan

Jasnonebo21@gmail.com

Abstract

The use of smartphones among students in the city of Padangsidimpuan is not only for access to education, students use smartphones more to play games, tik tok, social media (Instagram, Facebook) and others, this causes addiction/addiction which has a negative impact on the psychology of participants. one of them makes students lazy. This is certainly very worrying because in these studies the researchers finally recognized the word "Nomophobia" which stands for no mobile phone phobia, namely the fear of not having a mobile device, this is a typical phobia of the digital age, especially when it is supported by the Covid-19 pandemic, which is all digital. . One of the efforts to reduce smartphone addiction, especially among children, is to test the resilience of parents to bounce back from worries about themselves and their children so that online learning activities and children's play develop in a positive direction. The research method uses qualitative with a field research approach. Collecting data through the stages of observation, interviews, and documentation. Data management is carried out using the theory of Milles and Huberman, namely data reduction, data display, and verification. The author uses the triangulation technique as a test of the validity of the data. The results of this study were found. The tendency and characteristics of nomophobia children to use smartphones are quite high during the covid-19 pandemic. The various techniques offered can be a way out to make parents more resilient and get out of the existing problems, so the author as a counselor has a technique that is able to educate and provide understanding to the counselee, one of the approaches is Islamic counseling. The characteristics of parents or mothers in Padangsidimpuan City who have resilience abilities after receiving counseling by a counselor are relationships, independence, emotional regulation, impulse control and empathy. Families are inseparable from risk factors and protective factors, the risk of children's online learning activities has implications for children's nomophobia, this is because there is no self-control from the individual. To reduce nomophobia there are three key components as protective factors: Belief Systems, Organizational Patterns and Coping Strategies.

Keywords: Resilience, Nomophobia, and Counseling

Abstrak

Penggunaan smartphone dikalangan pelajar di kota Padangsidimpuan tidak hanya untuk akses pendidikan, peserta didik lebih banyak menggunakan smartphone untuk main game, tik tok, sosial media (Instagram, facebook) dan lain-lain, hal ini menimbulkan adiksi/kecanduan yang berakibat negatif pada psikologis peserta didik salah satunya menjadikan peserta didik malas. Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan karena studi-

studi tersebut para peneliti akhirnya mengenal kata “Nomophobia” singkatan dari no mobile phone phobia, yakni ketakutan saat tidak memiliki perangkat seluler, inilah fobia khas zaman digital apalagi didukung dengan kondisi *pandemi covid-19* yang semuanya serba digital. upaya untuk mengurangi kecanduan smartphone khususnya dikalangan anak salah satunya adalah menguji resiliensi orang tua bangkit kembali dari rasa kekhawatiran pada dirinya dan anak sehingga aktivitas belajar daring dan bermain anak berkembang kearah yang positif. Metode Penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan *field research*. Pengumpulan data melalui tahap observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan teori Milles dan Huberman, yaitu *data reduction, data display, dan verification*. Penulis menggunakan teknik triangulasi sebagai uji keabsahan data. Hasil penelitian ini ditemukan. Kecenderungan dan karakteristik anak nomophobia menggunakan smartphone yang cukup tinggi dimasa pandemi covid-19. Beragam teknik yang ditawarkan bisa menjadi jalan keluar menjadikan orang tua lebih bertahan dan keluar dari masalah yang ada, maka penulis sebagai konselor memiliki sebuah teknik yang mampu mengedukasi dan memberikan pemahaman kepada konseli, salah satu pendekatannya yaitu konseling Islam. Adapun karakteristik orang tua atau para ibu-ibu di Kota Padangsidempuan yang memiliki kemampuan resiliensi setelah mendapatkan konseling oleh konselor yaitu hubungan, kemandirian, regulasi emosi, pengendalian impuls dan empati. Keluarga tidak terlepas dari faktor resiko dan faktor pelindung, resiko dari aktivitas pembelajaran daring anak berimplikasi nomophobia anak hal ini dikarenakan tidak ada self control dari diri individu. Untuk mengurangi nomophobia ada tiga komponen kunci sebagai faktor pelindung: Sistem Keyakinan, Pola Organisasi dan Strategi Coping.

Kata Kunci: *Resiliensi, Nomophobia, Konseling*

A. Pendahuluan

Kita sadari atau tidak bahwa teknologi sudah sangat merubah pola kehidupan, beberapa ilmuwan ataupun tokoh yang concern melihat kondisi ini menyebutnya sebagai era disrupsi, era disrupsi adalah sesuatu yang mencabut semua dari akar-akarnya yang merupakan fenomena ketika masyarakat menggeser aktivitas yang awalnya dilakukan didunia nyata beralih kedunia maya. Dikuatkan pada fenomena abad ke-21, dunia dikejutkan hadirnya wabah virus corona (pandemi covid-19). Pemerintah telah membuat suatu kebijakan untuk mengurangi penyebaran virus ini salah satunya adalah gerakan *social distancing*, hampir seluruh aktivitas manusia menggunakan teknologi dan internet khususnya telepon pintar yang sering kita sebut sebagai smartphone, teknologi sangat berpengaruh dalam membantu kehidupan dimasa pandemi

Pandemi Covid-19 telah membuat banyak bisnis dan proses kerja terutama bidang pendidikan perlu menyesuaikan diri dengan kondisi situasi yang ada, organisasi harus memiliki kemampuan untuk berubah dengan cepat dan drastis.

Hal ini merupakan situasi yang biasa kita kenal dengan VUCA, yaitu *Volatility* adalah dinamika perubahan yang sangat cepat dalam berbagai hal seperti sosial, ekonomi, pendidikan, dan politik. *Uncertainty* karena sulitnya memprediksi isu dan peristiwa yang saat ini terjadi, *Complexity* merupakan keadaan yang sangat kompleks karena banyaknya hal yang sulit diselesaikan, dan *Ambiguity* yaitu keadaan yang terasa mengambang dan kejelesannya masih dipertanyakan.¹

Perubahan-perubahan skala makro telah terjadi sehingga mengubah tatanan, hubungan antara individu dengan individu, individu dengan sosial, individu dengan karier, individu dengan belajar, dan individu dengan keluarga dilakukan secara normal sekarang sudah beralih kepada era new normal yang dilakukan secara daring. Kebijakan Pemerintah (Physical Disancing/Social Disancing) dimulai tahun 2020 khususnya bidang Pendidikan dimulai dari TK/PAUD sampai dengan Perguruan Tinggi yang dilakukan tatap muka dianjurkan belajar dari rumah secara daring/online (Mendikbud, Surat Edaran No.4).

Smartphone tidak hanya digunakan untuk dunia pekerjaan tetapi dunia pendidikan dan bukan hanya orang dewasa, bahkan remaja dan anak-anak juga diharuskan memiliki smartphone. Pembelajaran daring membutuhkan Smartphone sebagai ponsel yang menjalankan banyak fungsi komputer, biasanya memiliki akses internet, dan sebagai media komunikasi sederhana dengan banyak orang pada jarak yang tidak terbatas, memiliki sistem operasi yang mampu menjalankan aplikasi yang diunduh.² Pandemi Covid-19 membuka mata banyak orang bahwa penggunaan smartphone adalah kebutuhan primer, orang tua harus memenuhi kebutuhan anak baik untuk membeli smartphone supaya dapat mengikuti pembelajaran secara daring/online.

Berdasarkan observasi penulis, penggunaan smartphone dikalangan pelajar di kota Padangsidempuan tidak hanya untuk akses pendidikan, peserta didik lebih banyak menggunakan smartphone untuk main game, tik tok, sosial media

¹ Inasha Dewi Yantiningtyas, https://accounts.ppm-manajemen.ac.id/id_ID/blog/artikel-manajemen-18/post/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca-1833 Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021, Pukul 10.09 Wib.

² Dewey Tran, "Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder", Journal UC Merced Undergraduate Research Journal, (2016)

(Instagram, facebook) dan lain-lain, hal ini menimbulkan adiksi/kecanduan yang berakibat negatif pada psikologis peserta didik salah satunya menjadikan peserta didik malas. Fokus yang terbagi dimana seharusnya fokus untuk belajar secara daring malah sibuk bermain yang lain, dampak yang lebih jauh adalah kurangnya kepekaan atau kepedulian terhadap lingkungan sosial.

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat membuat seseorang tidak peduli meski sedang berada ditempat umum. Misalnya sekelompok orang yang sedang berkumpul di suatu tempat atau meja makan keluarga tetapi mereka tidak saling bicara melainkan sibuk menggunakan smartphone masing-masing (Rudiana, Novita & Ibnu, 2017:189). Situs *Psychology Today* menuliskan penelitian yang dilakukan oleh Kantor Pos Inggris Raya yang bekerjasama dengan penelitian YouGov, dalam observasi diketahui bahwa 53 % dari pengguna smartphone akan dilanda kecemasan saat ponsel mereka hilang, kehabisan baterai atau data seluler dan mengalami gangguan jaringan sebanyak 55 % dari 2.613 responden mengaku cemas karena tak bisa berhubungan dengan teman atau keluarga ketika smartphone tidak bisa digunakan. Dunia yang serba modern, smartphone dan internet memang mampu membuat kecanduan penggunanya bahkan tidur juga ditunda sampai tidur kembali bersama smartphone mereka (Widia Primistika, 2019:6).

Adiksi dan Smartphone pernah diulas dalam sebuah laporan *Pew Research Center* bahwa 24 % remaja (peserta didik) selalu menggunakan smartphone dan sebagian besar orang dewasa menghabiskan 10 jam atau lebih dalam sehari untuk mengakses media elektronik termasuk media digital.³ Hasil penelitian Usni Dwi Ambarwaty menjelaskan bahwa kecanduan seseorang menggunakan smartphone disebabkan karena kontrol diri yang rendah sehingga tingkat kecanduan smartphone mengalami eskalasi yang signifikan.⁴

Kondisi ini membuat orang tua cemas melihat anak sering begadang dengan alasan mengerjakan tugas dari sekolah padahal realitasnya anak

³ Amanda Lenhart, "Teens, Social Media & Technology Overview" Pew Research Center, 2015. 1

⁴ <http://psikologi.uinjkt.ac.id/mengapa-generasi-melinial-rentan-kecanduan-smartphone/> Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021 Pukul 10.52 Wib.

menyalahgunakan smartphone untuk bermain game secara berlebihan. Dr. dr, Kristiana Siste, SP.Kj (k) dalam webinar bersama Kementerian Kesehatan menyampaikan kisaran 67 % orang tua mengalami kesulitan mendidik anak selama masa pandemi akibatnya konflik anak dan orang tua rentan terjadi namun penjelasan tambahan beliau mengungkapkan bahwa penggunaan internet dalam proses akademik tidak menjadikan anak mengalami adiksi atau kecanduan.⁵

Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan karena studi-studi tersebut para peneliti akhirnya mengenal kata “Nomophobia” singkatan dari no mobile phone phobia, yakni ketakutan saat tidak memiliki perangkat seluler, inilah fobia khas zaman digital apalagi didukung dengan kondisi *pandemi covid-19* yang semuanya serba digital.

Wawancara yang dilakukan penulis kepada orang tua atau ibu-ibu yang ada di Kota Padangsidempuan menerangkan bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam pengawasan anak menggunakan smartphone dirumah, disebabkan kesibukan bekerja, pekerjaan rumah tangga, dan lain-lain. Hal ini tidak dapat dijadikan alasan untuk tidak memperhatikan perkembangan atau proses pembelajaran anak. Orang tua harus memiliki kemampuan untuk memulihkan keadaan anak yang mengalami kecanduan dan mampu merespon dalam pencapaian tugas-tugas pembelajaran anak. Bukan smartphone itu tidak penting tetapi penggunaan yang berlebihan itu tidak baik, berdasarkan permasalahan diatas maka diperlukan suatu upaya untuk mengurangi kecanduan smartphone khususnya dikalangan anak salah satunya adalah menguji resiliensi orang tua bangkit kembali dari rasa kekhawatiran pada dirinya dan anak sehingga aktivitas belajar daring dan bermain anak berkembang kearah yang positif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif atau penelitian lapangan. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah orang tua atau para Ibu-Ibu yang ada di Kota Padangsidempuan khususnya daerah Pudin Jae Kecamatan

⁵ Vania Rossa dan Lilis Varwati
<https://www.suara.com/health/2020/08/05/205708/kecanduan-internet-pada-remaja-naik-193-persen-selama-pandemi-covid-19?page=all> Diakses Pada Tanggal 16 Desember, Pukul 11.17 Wib.

Padangsidimpuan Batunadua. Tujuan penelitian ini untuk melihat ketahanan orang tua dalam melihat kondisi aktivitas pembelajaran atau Pendidikan baru pada anak yang justru anak semakin kecanduan dalam penggunaan smartphone.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Defenisi dan Faktor Nomophobia

Nomophobia adalah rasa takut atau cemas keluar dari ponsel yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari genggamannya.⁶ Kecenderungan nomophobia tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan dalam keluarga atau relasi, tidak dapat mengakses informasi, keluar dari zona nyaman.⁷

Penyebab fobia ini dipicu oleh kemajuan teknologi *gadget* serta sarana pendukung lainnya yang menjanjikan kemudahan bagi *user* atau penggunanya.⁸ Beberapa faktor penyebab nomophobia adalah kebutuhan manusia modern, memudahkan segala pekerjaan, semakin banyaknya sosial media

2. Kecenderungan dan Karakteristik Nomophobia

Nomophobia pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008 dalam penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office di Inggris untuk menyelidiki kecemasan yang terjadi, mengambil 1000 orang untuk dijadikan sampel untuk melihat perilaku nomophobia. Sebanyak 77 % kelompok usia 18-24 tahun yang paling rentan mengamai nomophobia, 68 % pada kelompok usia 25-34 tahun (SecurEnvoy, 2012:19).⁹

Nomophobia terjadi akibat dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan penggunaan komunikasi virtual atau maya selama pandemi covid-19, yang dianggap sebagai gangguan yang terjadi pada masyarakat digital dan mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan ketika tidak bisa menggunakan atau jauh dari smartphone. Secara

⁶ Lailatussa'diyah, *Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja UNNES*, 13.

⁷ Shufia Al-Humaira, *Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh UIN Ar-Raniry*, 2021, 13-16.

⁸ Umi Dasiroh dkk, *Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa* Jurnal Medium Volume 6 Nomor 1, 4.

⁹ <https://wartakota.tribunnews.com/2012/09/27/nomofobia-penyakit-kecanduan-gadget>

umum dapat dikatakan sebagai gangguan patologis yang diakibatkan dari pengembangan teknologi komunikasi.¹⁰

Individu dapat dikatakan nomophobia Ketika mereka mengalami kecemasan saat berada disuatu tempat atau kondisi yang tidak ada sinyal atau jaringan, tidak ada pulsa atau kekurangan paket data, bahkan saat kehabisan baterai. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gezgin (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami nomophobia merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan smartpone sedangkan menurut (Bragazzi & Puente, 2014:22) nomophobia memiliki karakteristik yaitu menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan smartpone, mempunyai lebih dari satu smartpone yang selalu membawa charger atau power bank, merasa cemas dan gelisah ketika tidak berada didekatnya, selalu mengaktifkan smartpone tetap menyala 24 jam memiliki sedikit interaksi dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas.¹¹

Kebiasaan mengecek smartpone terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap nomophobia. Kecenderungan dan karakteristik anak nomophobia menggunakan smartpone yang cukup tinggi dimasa pandemi covid-19 mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat Bergeraknya dan mengabaikan orang lain, kebiasaan ini harus dirubah karena dalam berkomunikasi secara langsung akan lebih baik jika setiap orang saling menghargai kehadiran atau keberadaan orang disekitarnya. Situasi pandemi covid-19 saat ini orang nyaman dan tergantung menggunakan smartpone.

3. Konseling dalam Menguji Resiliensi Orangtua

Pada masa pandemi covid-19 di era disrupsi unjuk profesionalitas konselor diuji agar tetap bertahan dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang bermutu bagi konseli. Profesionalitas konselor dibangun dengan landasan regulasi yang berlaku dan dijalankan sesuai kondisi perkembangan kebutuhan konseli dalam dinamika kondisi yang terjadi dimasyarakat.

¹⁰ Bragazzi dan Puente, *A Proposak for Including Nomophobia in The New DSM-V*. Psychology Research and Behavior Management, 2014:7, 157.

¹¹ Nadyah Atika Putri, *Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa*, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 20-21.

Konselor adalah bagian dari masyarakat digital perlu untuk memilih dan menggunakan teknologi dan aplikasi perangkat lunak dalam peningkatan layanan akademik, karier, dan sosial emosional. Artinya konselor berhak melakukan perubahan dalam metode, konsep, strategi maupun teknik dalam memberikan layanan konseling di era disrupsi. Komunikasi antara konselor dan konseli bisa dilakukan lewat smartphone, email, wa, messenger, fb, dan lain-lain (Vany Dwi Putri, 2020:12).

Beragam teknik yang ditawarkan bisa menjadi jalan keluar menjadikan orang tua lebih bertahan dan keluar dari masalah yang ada, maka penulis sebagai konselor memiliki sebuah teknik yang mampu mengedukasi dan memberikan pemahaman kepada konseli yaitu orang tua dan anak (nomophobia) yang bermasalah, salah satu pendekatannya yaitu konseling Islam. Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah, yang seharusnya dalam aktivitas Pendidikan, sosial, agama, karier, belajar senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah Swt. Bantuan konselor kepada konseli untuk menumbuhkan kemampuan dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Rudiana, Novita & Ibnu, 2017:192).

Smartphone termasuk dalam urusan duniawi, dalam Islam kita dituntut untuk menyeimbangkan keduanya. Dimasa pandemi covid-19 adalah momen dimana persoalan urusan akhirat lebih diprioritaskan kembali seiring dengan aktivitas yang lebih banyak didalam rumah. Fenomena nomophobia ini dapat disinyalir bahwa banyak orang menduakan Tuhan dalam aktivitasnya. Hal tersebut selain berdampak pada kehidupan sehari-hari juga mempengaruhi kewajiban kepada Allah Swt.

Sesuai dengan tujuan dari konseling adalah agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan Allah difungsikan secara proporsional dan profesional. Konselor memberikan bimbingan dan konseling mengenai bagaimana menghormati orang tua, durhaka kepada orang tua ketika tidak patuh dan melawan terhadap bimbingan yang diberikan orang tua begitu juga sebaliknya

orang tua memiliki tanggungjawab yang penuh terhadap anak, sudah keajiban orang tua untuk tidak bosan selalu memberikan bimbingan kepada anak.

mempergunakan *smartphone* sesuai waktu dan tempat konseli dengan beberapa kali proses pendampingan orang tua intensif maka diharapkan dapat mengurangi *nomophobia*, memang tidak mudah namun sesuai dengan tugas orangtua, harus konsisten dan berkelanjutan dilakukan dengan memberikan pengertian serta penanaman kembali nilai-nilai keagamaan tentu akan menghilangkan *nomophobia*.

Saat keimanan terus dipupuk dengan menanamkan nilai-nilai keagamaan serta tugas manusia sebahai khalifah dimuka bumi ini, tentu akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Seimbang dan ditengah merupakan *problem solving* dari era yang serba membingungkan, melihat kondisi ini dibutuhkan sumber daya manusia yang mampu menjawab tantangan dan sebagai generasi emas yang akan menjawab tantangan bonus demografi

4. Karakteristik Orangtua yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Adapun karakteristik orang tua atau para ibu-ibu di Kota Padangsidempuan yang memiliki kemampuan resiliensi setelah mendapatkan konseling oleh konselor yaitu penulis sendiri adalah sebagai berikut:

- a. Hubungan: orang tua atau para ibu-ibu di Kota Padangsidempuan memiliki hubungan kepada anak dengan asas kejujuran. Kejujuran akan mendatangkan kebahagiaan, karena dalam keilmuan Bimbingan dan Konseling bahwa kejujuran akan mendatangkan keterbukaan. Orang tua dapat menjadi konselor bagi anak-anaknya yaitu menerapkan asas keterbukaan kepada anak sebagai klien, sehingga orang tua mengetahui jelas permasalahan anak sebenarnya. Asas keterbukaan adalah asas agar anak menjadi terbuka terhadap permasalahannya baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya maupun dari luar dirinya.¹²
- b. Kemandirian : ssebagai akademisi konseling, Ibu-Ibu atau Orang tua diberikan pelatihan sikap kemandirian. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan

¹² Safrina, *Asas Keterbukaan Dalam Konseling Menurut Beberapa Hadis Rasulullah SAW* Skripsi FDK UIN Ar-Raniry, 2018, 8.

sebagai ibu rumah tangga, bekerja dan membimbing proses perkembangan anak.

- c. **Regulasi Emosi** : sebelum diberikan treatment konseling, emosi orang tua melihat sikap anak tidak stabil, sikap ini berulang-ulang dikenalkan kepada anak sehingga orang tua selalu dianggap menjadi seseorang pemaarah. Dalam paradigma keilmuan konseling ketenangan didapatkan dari hubungan spiritual yaitu hubungan dengan Tuhan selalu mengingat Allah agar suasana hati menjadi tentram. Anwar Sutoyo menyatakan hakikat manusia yang memiliki potensi mampu mengenal penciptanya kondisi ini telah diciptakan Allah sebagai fitrah manusia, para orang tua di desa Pudun Jae kemudian menggali kembali nilai nilai keagamaan spiritual dengan membentuk pengajian/majelis tabligh.
- d. **Pengendalian Impuls** : ibu-ibu di desa Pudun Jae sebelumnya memiliki keinginan dan dorongan belanja secara hedonis tanpa pertimbangan kebutuhan dasar dan kebutuhan tersier atau kemewahan. maka dalam masalah ini orang tua yang resilien harus dapat mengendalikan antara hasrat dan kebutuhan dasar.
- e. **Empati** : para orang tua di Desa Pudun Jae membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis anak. Seseorang yang memiliki kemampuan seperti ini dominan mengalami pikiran yang selalu positif., maka kepada orang tua lebih ditumbuhkan sikap empati pada dirinya sehingga tidak menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

5. Komponen Resiliensi Orang Tua Dalam Penanganan Kasus Nomophobia

Keluarga tidak terlepas dari faktor resiko dan faktor pelindung,¹³ resiko dari aktivitas pembelajaran daring anak berimplikasi nomophobia anak hal ini dikarenakan tidak ada self control dari diri individu. Untuk mengurangi nomophobia ada tiga komponen kunci sebagai faktor pelindung.

- a. **Sistem Keyakinan**: sistem ini adalah inti dari semua keberfungsian keluarga serta dorongan kuat terbentuknya resiliensi. Orang tua ketika melihat

¹³ Maulida Khilkmawati, *Dinamika Resiliensi Keluarga* Fakultas Psikologi UMP, 2016, 12.

kesulitan dan krisis harus memberi makna pada kesulitan dengan cara mengaitkan dengan lingkungan sosial, bahwa fenomena kecanduan adalah bias, dan akan menurunkan sikap dalam menjalani kehidupan. Pandangan positif terhadap anak nomophobia harus dilakukan walaupun nomophobia adalah masalah dalam keluarga tidak serta merta anak disalahkan, dan dimarahi.

- b. Pola Organisasi: pola organisasi dalam keluarga dipertahankan oleh norma internal dan eksternal. Keterhubungan ikatan dalam keluarga harus kuat dalam struktur keluarga. Adanya dukungan dari setiap keluarga menurut observasi penulis membuat anak penderita nomophobia akan semakin memiliki makna dan adanya dukungan dari orang tua untuk lepas dari adiksi dari *nomophobia* anak. Struktur pola organisasi dalam keluarga juga dapat menyelesaikan masalah anak *nomophobia*, hal ini adalah masalah internal maka cenderung akan meminta bantuan diluar keluarga tersebut, dalam buku Prof. Dr. H. Abbas Pulungan Dalihan Natolu secara sosiologis adalah untuk membina dan memelihara keteraturan hubungan antar individu dan sesame kelompok yang berakar dalam sistem kekerabatan, maka jika ada permasalahan atau musibah maka dihubungkan dengan posisi ketiga unsur dalihan natolu yaitu mora sebagai sumber pangkal terwujudnya kerabat dan harus selalu dihormati, sedangkan kahanggi leboh kepada persoalan keagamaan dalam hal ini tinjauan agama akan diberikan oleh pihak tersebut, dan seterusnya anak boru terkait dengan aktivitas kesharian. Dalam konsep penghormatan dan kasih sayang ini masih dipegang teguh dalam Bahasa batak disebut “*hormat mar mora, manat markahanggi dan elek mar anak boru*”¹⁴
- c. Strategi *Coping*: strategi menangani masalah mewakili kompetensi dan resiliensi. *Coping* dilaksanakan dengan respon yang sesuai terhadap nomophobia anak unuk beradaptasi. Penanganan masalah nomophobia anak direspon dengan cepat oleh orang tua sehingga anak dapat memilikin strategi untuk menyelesaikan masalahnya. Karena menurut Simon, Murphy dan

¹⁴ Abbas Pulungan, *Dalihan Natolu Peran dalam Proses Interaksi Antara Nilai-Nilai Adat dengan Islam Pada Masyarakat Mandailing dan Angkola Tapanuli Selatan* Perdana Publishing: 2018, 113 – 114.

Smith ada tiga hal yang dapat mempengaruhi resiliensi orangtua yaitu Durasi situasi sulit yang dihadapi, tahap perkembangan keluarga, dan sumber dukungan internal dan eksternal.

D. Kesimpulan

Kebiasaan mengecek smartphone terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap nomophobia. Kecenderungan dan karakteristik anak nomophobia menggunakan smartphone yang cukup tinggi dimasa pandemi covid-19 mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat Bergeraknya dan mengabaikan orang lain, kebiasaan ini harus dirubah karena dalam berkomunikasi secara langsung akan lebih baik jika setiap orang saling menghargai kehadiran atau keberadaan orang disekitarnya. Situasi pandemi covid-19 saat ini orang nyaman dan tergantung menggunakan smartphone.

Beragam teknik yang ditawarkan bisa menjadi jalan keluar menjadikan orang tua lebih bertahan dan keluar dari masalah yang ada, maka penulis sebagai konselor memiliki sebuah teknik yang mampu mengedukasi dan memberikan pemahaman kepada konseli yaitu orang tua dan anak (nomophobia) yang bermasalah, salah satu pendekatannya yaitu konseling Islam.

Adapun karakteristik orang tua atau para ibu-ibu di Kota Padangsidimpuan yang memiliki kemampuan resiliensi setelah mendapatkan konseling oleh konselor yaitu hubungan, kemandirian, regulasi emosi, pengendalian impuls dan empati. Keluarga tidak terlepas dari faktor resiko dan faktor pelindung, resiko dari aktivitas pembelajaran daring anak berimplikasi nomophobia anak hal ini dikarenakan tidak ada self control dari diri individu. Untuk mengurangi nomophobia ada tiga komponen kunci sebagai faktor pelindung: Sistem Keyakinan, Pola Organisasi dan Strategi Coping.

Daftar Pustaka

- Abbas Pulungan, *Dalihan Natolu Peran dalam Proses Interaksi Antara Nilai-Nilai Adat dengan Islam Pada Masyarakat Mandailing dan Angkola Tapanuli Selatan* Perdana Publishing: 2018.
- Amanda Lenhart, “*Teens, Social Media & Technology Overview*” Pew Research Center, 2015.
- Bragazzi dan Puente, *A Proposak for Including Nomophobia in The New DSM-V*. Psychology Research and Behavior Management, 2014.
- Dewey Tran, “*Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder*”, Journal UC Merced Undergraduate Research Journal, 2016.
- <http://psikologi.uinjkt.ac.id/mengapa-generasi-melinial-rentan-kecanduan-smartphone/> Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021 Pukul
- <https://wartakota.tribunnews.com/2012/09/27/nomofobia-penyakit-kecanduan-gadget>
- Inasha Dewi Yantiningtyas, https://accounts.ppm-manajemen.ac.id/id_ID/blog/artikel-manajemen-18/post/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca-1833 Diakses Pada Tanggal 16 Desember 2021, Pukul 10.09 Wib.
- Lailatussa'diyah, *Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja UNNES*.
- Maulida Khilkmawati, *Dinamika Resiliensi Keluarga* Fakultas Psikologi UMP, 2016.
- Nadyah Atika Putri, *Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa*, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Rudiana, Novita, & Ibnu, *Islamic Counseling Untuk Nomophobia di Kalangan Remaja*, Prosiding SNBK Universitas PGRI Madiun:2017.

Safrina, *Asas Keterbukaan Dalam Konseling Menurut Beberapa Hadis Rasulullah SAW* Skripsi FDK UIN Ar-Raniry, 2018.

SecurEnvoy. *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone.* Diakses dari laman <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>.

Shufia Al-Humaira, *Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* UIN Ar-Raniry, 2021.

Umi Dasiroh dkk, *Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa* Jurnal Medium Volume 6 Nomor 1.

Vany Dwi Putri, *Layanan Bimbingan Konseling Daring Selama Masa Pandemi Covid-19* Journal of Counseling Education Volume 1 Nomor 2.

Vania Rossa dan Lilis Varwati
<https://www.suara.com/health/2020/08/05/205708/kecanduan-internet-pada-remaja-naik-193-persen-selama-pandemi-covid-19?page=all> Diakses Pada Tanggal 16 Desember, Pukul 11.17 Wib.