

**OPTIMALISASI KETERLIBATAN ORANG TUA  
DALAM MEMINIMALISIR NOMOPHOBIA PADA ANAK  
DI MASA PANDEMI COVID-19**

**The Optimizing Parental Involvement  
in Minimizing Nomophobia in Children During The Covid-19 Pandemic**

**1) Nikmatul Masruroh, 2) Achmad Rifa'i, 3) Aqila Abyani Rafitri, 4) Fiki Anjani,  
5) Farikhatur Rohmah, 6) Iqlil Sua'ibatul Islamiyah**

UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

nikmatul.masruroh82@iain-jember.ac.id, rifaitempeh88@gmail.com, aarafitri24@gmail.com, fikian-  
jani70@gmail.com, farikamfd@gmail.com, ibha.ibhe@gmail.com

<https://doi.org/10.35719/ngarsa.v2i1.234>

**ABSTRAK**

*Pandemi covid 19 menyisakan berbagai persoalan dalam kehidupan, terutama masalah pendidikan anak. Anak-anak yang seharusnya bisa merasakan bangku sekolah, bertemu dengan teman dan gurunya pada saat proses pembelajaran, terpaksa harus belajar dari rumah dengan menggunakan media teknologi yaitu gadget atau handphone atau smartphome. Kebijakan PSBB sampai PPKM membawa dampak larangan pembelajaran secara luring bagi siswa. Sehingga pemilihan pembelajaran daring harus dilakukan. Sehingga, tak bisa dielakkan lagi siswa harus menggunakan gadget dalam memenuhi kebutuhannya dalam pendidikan. Siswa yang notabene duduk di bangku sekolah dasar setiap hari harus melihat handphonenya untuk mengetahui progress pembelajaran yang diberikan oleh gurunya di sekolah. Persoalan dari pembelajaran daring menciptakan nomophobia bagi anak-anak. Kecemasan dan ketakutan ketika berjauhan dari gadget membayangi psikologi anak-anak di masa pandemic Covid 19. Dari problem tersebut artikel ini bertujuan untuk memberikan analisis pada pendampingan yang dilakukan pada kaum ibu di Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Artikel ini memaparkan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Kecamatan Pasirian dalam rangka pendampingan kepada kaum ibu untuk selalu bisa mendampingi putera puterinya dalam proses pembelajaran serta bijak dalam penggunaan gadget. Pengabdian ini menggunakan teknik PAR, yaitu dengan menggunakan matrik ranking permasalahan yang nanti diungkap dari aktivitas masyarakat. Sehingga diperoleh kesepakatan bahwa masalah urgen yang harus dipecahkan adalah keberadaan nomophobia. Hasil dari analisis ini dinyatakan bahwa nomophobia bisa diselesaikan dengan cara optimalisasi keterlibatan orang tua dalam kegiatan anak. Nomophobia bisa mengakibatkan mental disorder, sehingga tahapan penyelesaiannya dengan melakukan kegiatan parenting terlebih dahulu kepada para ibu, kemudian dilakukan pendampingan pada anak-anak dalam penggunaan gadget serta edukasi dalam penggunaan gadget yang bijak.*

**Kata Kunci:** *nomophobia, mental disorder, gadget,*

**ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic leaves various problems in life, especially the problem of children's education. Children who should be able to experience school, meet friends and teachers during the learning process, are forced to learn from home using technology media, namely gadgets or cellphones or*

*smartphones. The PSBB to PPKM policies have the impact of banning offline learning for students. So the selection of online learning must be done. So, it is inevitable that students must use gadgets to meet their needs in education. Students who in fact sit in elementary school every day have to look at their cellphones to find out the progress of learning given by their teachers at school. The problem of online learning creates nomophobia for children. Anxiety and fear when away from gadgets overshadows the psychology of children during the Covid 19 pandemic. From this problem, this article aims to provide an analysis of the assistance provided to mothers in Pasirian District, Lumajang Regency. This article describes the service activities carried out in Pasirian District in order to assist mothers to always be able to accompany their children in the learning process and be wise in using gadgets. This service uses the PAR technique, namely by using a ranking matrix of problems that will later be revealed from community activities. So it was agreed that the urgent problem to be solved was the existence of nomophobia. The results of this analysis stated that nomophobia can be solved by optimizing parental involvement in children's activities. Nomophobia can lead to mental disorders, so that the stages of completion are by first conducting parenting activities for mothers, then providing assistance to children in using gadgets and education in the wise use of gadgets.*

**Keywords:** *nomophobia, mental disorder, gadget,*

## **PENDAHULUAN**

Covid 19 sudah menjadi kajian yang tidak asing lagi pada masa dua tahun terakhir ini. Problem-problem yang ditimbulkannya pun sudah tidak hanya berhubungan dengan kesehatan saja, namun semua sektor kehidupan di masyarakat. Dalam rangka selalu menjaga kesehatan masyarakat berbagai kebijakan dikeluarkan pemerintah. Keharusan melakukan *social distancing* telah mengakibatkan sektor pendidikan menjadi salah satu sektor yang paling terdampak. Sebagaimana diketahui bersama, bahwa model pendidikan di Indonesia memiliki berbagai varian strata dan sesuai dengan kondisi kearifan lokal masing-masing daerah. Kebijakan PSBB kemudian dilanjutkan dengan kebijakan PPKM, menjadikan semua lembaga pendidikan harus beralih model pembelajaran. Pembelajaran yang awalnya tatap muka atau luring harus bergeser pada pembelajaran daring atau online (Santika, 2020).

Pembelajaran *daring* menggunakan media yang sebenarnya tidak asing lagi yaitu *gadget* (Putra, 2017). Sebenarnya sebelum pandemi, masyarakat sudah sangat familiar dengan *gadget*. Pergerakan kegiatan sudah perlahan bergeser dari yang bertemu langsung menjadi cukup dilakukan dengan *online*, terutama dalam hal jual beli. Namun, sektor pendidikan tidak banyak tersentuh dengan kehadiran *gadget*. Hanya beberapa aplikasi yang menawarkan layanan pendidikan seperti Ruang Guru. Kegiatan masyarakat dengan menggunakan *gadget* lebih terfokus pada kegiatan jual beli, penggunaan sosial media dan *game* (Marpaung, 2018). Realitasnya sebelum pandemi covid 19, era digital 4.0 sudah dirasakan dan dinikmati oleh masyarakat. Hanya saja, perubahan tersebut lebih dirasakan di daerah perkotaan, jika di perdesaan realitas digital masih belum menyentuh semua lini masyarakat .

Pandemi telah merubah semua pola kehidupan, sehingga dunia pendidikan pun harus

ikut serta memanfaatkan teknologi dalam melanjutkan estafet pembelajarannya. Orang tua dituntut memberikan fasilitas untuk memberikan kelancaran dalam proses pembelajaran anak-anaknya. Sehingga, para orang tua yang awalnya menggunakan gadget hanya untuk kepentingan pekerjaan, akhirnya berubah menjadi untuk kepentingan pembelajaran. Anak-anak yang biasanya bisa belajar di sekolah bertemu dengan teman dan guru, akhirnya harus belajar menggunakan *gadget*. Melalui *gadget* tersebut materi dan penjelasan guru diberikan. Anak-anak pun bebas memegang *gadget* dengan dalih untuk pembelajaran. Namun, pada kenyataannya tidak hanya untuk pembelajaran tetapi lebih kepada *game* dan penggunaan media sosial. Sehingga esensi pembelajaran daring juga tidak bisa terimplementasikan secara maksimal.

Mainan tradisional anak sudah tidak ditemukan lagi. Kebersamaan anak bersama teman-teman sebayanya juga sudah jarang terlihat. Mereka lebih asyik dengan dunia maya yang tidak nyata ada di depannya. Kebiasaan menggunakan *gadget* menjadikan anak-anak memiliki ketergantungan pada *gadget*. Gelisah ketika pulsa habis atau sinyal sedang tidak bersahabat. Dari bangun tidur sampai tidur lagi yang cari adalah *gadget*. Keteladanan orang tua juga minimal karena orang tua juga memiliki ketergantungan yang tinggi pada *gadget*. Bahkan tidak sedikit orang tua yang mengabaikan anak-anaknya karena acara atau kegiatan di *gadget* (Chusna, 2017).

Peristiwa seperti itu dalam ilmu psikologi bisa dikategorikan sebagai *nomophobia*. *Nomophobia* bisa menjangkiti siapapun tanpa mengenal usia. Maka jika *nomophobia* ini menjangkiti anak-anak maka perlu trik dan cara untuk menyelesaikannya. Dalam menyelesaikan persoalan tersebut, tentu tidak bisa diatasi secara instan. Diperlukan pendampingan intensif untuk mengarahkan penggunaan *gadget* dengan arif dan bijaksana. Artikel ini merupakan perwujudan laporan dari pengabdian masyarakat yang berbasis pada penelitian dan keterlibatan dalam masyarakat (Aziz, 2019). Sehingga melihat problem mendasar dalam masyarakat dalam masa pandemik. Pengabdian ini mengambil lokus di Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang yang notabene secara geografis terletak pada wilayah terpencil. Namun, ternyata kasus *nomophobia* menjadi masalah yang serius karena mayoritas kaum ibu bekerja di luar rumah, serta ada yang belum memahami teknologi. Sehingga perlu diformulasikan model pendampingan yang tepat untuk mencapai tujuan menghilangkan rasa *nomophobia* bagi para pengguna *gadget*.

## **METODE**

Pengabdian ini dilakukan di Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Sebuah Desa yang terletak di Secara administratif, Desa Sememu terletak di wilayah Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang dengan posisi dibatasi oleh wilayah desa-desa tetangga. Di Sebelah utara berbatasan dengan Desa Gesang-Tempeh Kabupaten Lumajang. Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Madurejo-Pasirian Kabupaten Lumajang. Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Nguter-Pasirian Kabupaten Lumajang, sedangkan di sisi timur berbatasan dengan Desa Jatisari-Tempeh Kabupaten Lumajang. Jarak tempuh Desa Sememu

ke ibukota kecamatan adalah 5 km dan jarak tempuh ke ibu kota kabupaten adalah 25 km, sedangkan jarak tempuh ke ibu kota provinsi adalah 180 km.

Luas wilayah Desa Sememu adalah 439,418 Ha. Dari luas wilayah Desa Sememu tersebut dibagi menjadi 6 Dusun yaitu : Dusun Kedung supit, Dusun Bulak wareng, Dusun Umbul, Dusun Darungan, Dusun Ketewel Barat dan Dusun Ketewel Timur. Luas lahan yang ada di desa sememu dibagi menjadi 5 jenis tanah, yaitu tanah sawah, tanah kering, tanah basah, tanah perkebunan, tanah fasilitas umum. Luas wilayah menurut penggunaan adalah luas pemukiman 66 Ha, luas persawahan 219 Ha, luas perkebunan 130 Ha, luas kuburan 2 Ha, luas perkantoran 21 Ha, luas taman 3000 M<sup>2</sup>, perkantoran 5000 M<sup>2</sup>, luas prasarana umum lainnya 3000 M<sup>2</sup>, total luas 439 Ha.

Berdasarkan data Administrasi Pemerintahan Desa Sememu, jumlah penduduk Desa Sememu adalah 6.330 jiwa, dengan rincian 3.130 laki-laki dan 3.200 perempuan. Jumlah penduduk demikian ini tergabung dalam 1.997 KK. Agar dapat mendeskripsikan dengan lebih lengkap tentang informasi keadaan kependudukan di Desa Sememu maka perlu diidentifikasi jumlah penduduk dengan menitikberatkan pada klasifikasi usia. Untuk memperoleh informasi ini maka perlulah dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1  
 Pengelompokan jumlah penduduk Berdasarkan usia

Uraian	Satuan	Jumlah
<b>0-7 tahun</b>	Jiwa	652
<b>8-19 tahun</b>	Jiwa	1.312
<b>20-26 tahun</b>	Jiwa	774
<b>27-40 tahun</b>	Jiwa	1.620
<b>41-56 tahun</b>	Jiwa	1.451
<b>57 tahun ke atas</b>	Jiwa	791

Sumber: Data Desa

Selain perlu diidentifikasi dengan klasifikasi usia, informasi keadaan kependudukan desa Sememu juga perlu diidentifikasi berdasarkan klasifikasi pendidikan. Berikut tabel yang berisi jumlah penduduk desa berdasarkan pendidikan:

Tabel 1.2  
 Pengelompokan jumlah penduduk Berdasarkan tingkat pendidikan

Uraian	Satuan	Jumlah
<b>Lulus Sekolah Dasar / MI</b>	Jiwa	3.011
<b>Lulus SLTP / MTs</b>	Jiwa	1.250

<b>Lulus SLTA / Md.A1</b>	Jiwa	946
<b>Lulus D2</b>	Jiwa	5
<b>Lulus S1</b>	Jiwa	48
<b>Lulus S2</b>	Jiwa	-

*Sumber: data desa*

Data jumlah penduduk di atas memberikan informasi bahwa Desa Kalipenggung termasuk Desa yang banyak jumlah penduduknya. Sehingga berbagai persoalan hadir di tengah-tengah masyarakat. Guna menguraikan permasalahan yang terjadi di masyarakat Desa Kalipenggung, pengabdian ini menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*), yaitu sebuah metode pengabdian yang menyatukan hubungan antara masyarakat dengan para fasilitator. Dalam pengabdian ini, fasilitator melebur dan menyatu dengan masyarakat serta mencoba menggali persoalan mendasar yang terjadi di masyarakat Sememu.

Metode PAR yang digunakan melalui beberapa tahapan sehingga mampu menggali persoalan mendasar dalam masyarakat dan atas inisiatif mereka persoalan tersebut diselesaikan. Tahapan yang sudah dilakukan dalam pengabdian ini antara lain:

*Tahapan pertama; mapping* wilayah. Pada tahapan ini fasilitator melakukan pendataan dengan cara membuat peta dari setiap wilayah yang ada di Desa Sememu. Setiap dusun didatangi dan diberikan tanda yang berbeda terkait potensi yang dimiliki, mulai dari jenis rumah tinggal, potensi alam yang dimiliki, bangunan lain yang berada di desa Kalipenggung. Dalam melakukan *mapping*, fasilitator mengikutsertakan masyarakat untuk lebih mengetahui kebenaran posisi masing-masing tempat. Dari hasil *mapping* tersebut diperoleh hasil, bahwa lahan yang ada di desa Sememu mayoritas ditempat oleh bangunan rumah. Bangunan rumah mayoritas sudah layak huni dan berlantaikan keramik, menandakan kondisi sosial masyarakat sudah termasuk memiliki perekonomian yang menengah ke atas. Meskipun masih ditemukan beberapa rumah yang masih tidak layak huni dan masih berada pada kondisi perekonomian. *Mapping* ini juga memberikan data tentang kondisi demografi dari Desa Sememu. *Mapping* ini dilakukan dalam rangka memperkuat data yang ada terkait dengan demografi desa Sememu dengan melibatkan penduduk Sememu sehingga hasilnya menjadi valid.

*Tahapan kedua; transector*. Tahapan ini hampir sama dengan *mapping*, artinya fasilitator harus mengelilingi semua wilayah Desa, dari Dusun ke Dusun untuk mengetahui potensi alam, potensi ekonomi dan modal sosial yang ada di masyarakat Kalipenggung. Keterlibatan masyarakat dalam pembuatan *transector* digunakan untuk lebih memberikan informasi terkait dengan potensi desa yang dimiliki. Kegiatan transek ini setidaknya membutuhkan waktu lima hari. Fasilitator dan masyarakat menyepakati simbol-simbol yang digunakan dalam transek. Sehingga diperoleh hasil permasalahan dan potensi yang ada di masing-masing dusun di Sememu.

*Tahapan ketiga; Kalender Musim*. Pembuatan kalender musim ini ditujukan untuk menggali informasi yang berhubungan dengan siklus musim. Melalui kalender musim bisa

diketahui pola kehidupan masyarakat pada masa dan musim tertentu, sehingga bisa diketahui siklus permasalahan yang dihadapi masyarakat pada musim tertentu. Pada tahapan ini, pelibatan masyarakat juga dilakukan. Tahapan ini mengungkapkan masalah yang dialami masyarakat pada musim-musim yang terjadi di Sememu.

*Tahapan keempat; Time Line.* Pada tahapan ini, fasilitator melibatkan masyarakat mengungkapkan sejarah-sejarah atau kejadian-kejadian penting yang pernah terjadi di desa Kalipenggung. *Time line* ini bertujuan untuk mengetahui kejadian di Kalipenggung secara kronologis dan sistematis. Pelibatan masyarakat pada proses ini khusus untuk penduduk desa yang sudah berusia tua atau hidup lama di Desa Sememu. Jadi pengalaman hidup di Sememu sudah lebih minimal 20 tahun.

*Tahapan kelima: Diagram Venn.* Tahapan ini untuk melihat hubungan masyarakat dengan berbagai lembaga yang ada di Kalipenggung. Lembaga tersebut meliputi lembaga lokal yang ada di Kalipenggung dan lembaga yang berada di luar Kalipenggung. Lembaga tersebut bisa meliputi lembaga pemerintahan maupun lembaga swasta, misalnya Perguruan Tinggi, Pemerintah Kabupaten, Pemerintah Desa, atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM). Hubungan ini melihat kedekatan masyarakat dengan lembaga terkait. Jika lingkarannya bergandengan maka memiliki hubungan dekat, namun jika berjauhan maka memiliki hubungan yang jauh atau bisa juga sedang.

*Tahapan keenam; Diagram Alur.* Tahapan ini menggambarkan hubungan diantara semua pihak dan komoditas yang terlibat dalam suatu sistem. Alur ini untuk melihat tata nilai atau norma-norma yang berlaku di masyarakat Sememu. Diagram Alur digunakan untuk memfasilitasi masyarakat untuk membangun kesadarannya mengenai posisi mereka dalam suatu sistem masyarakat.

*Tahapan ketujuh; Trend and Change.* Pada tahapan ini fasilitator mendiskusikan hal-hal yang terkait perubahan-perubahan penting yang terjadi di Desa Kalipenggung. Trend ini bisa satu tahunan, tiga tahunan atau lima tahunan. Dari *trend* ini bisa dilihat kecenderungan perubahan yang terjadi di Desa Kalipenggung. Hasil dari tahapan ini yaitu bisa diketahui arah kecenderungan perubahan yang terjadi, serta bisa diketahui penyebabnya. Sehingga informasi tersebut bisa digunakan untuk melakukan prediksi-prediksi kejadian yang akan datang.

Dari teknik PRA yang sudah dilakukan di atas, fasilitator baru bisa menentukan dan mendiskusikan masalah-masalah yang terkait dengan kondisi desa Kalipenggung. Teknik tersebut yaitu matrik ranking dan pembuatan pohon masalah. Kedua tahapan ini dilakukan bersama masyarakat untuk mengetahui masalah mendasar yang ada dalam kehidupan mereka. Ada beberapa masalah yang disampaikan dan fasilitator merangkingnya. Hasil ranking dibuat matrik dan disampaikan pada masyarakat sebagai peserta diskusi. Masyarakat membuat kesepakatan persoalan yang akan diselesaikan dan difasilitasi. Dari hasil kesepakatan tersebut, fasilitator menawarkan rencana aksi untuk menyelesaikan persoalan yang selama

ini berkelindan.

Dari tahapan tersebut, bisa dipahami, bahwa pengabdian dengan metode PAR bertujuan untuk memberikan kesadaran masyarakat terkait persoalan yang selama ini dimiliki namun tidak disadari. Dari permasalahan tersebut, kemudian didesain program pengabdian dengan tetap melakukan pelibatan masyarakat. Sehingga, aksi yang dilakukan tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dengan model pendampingan berbasis PAR ini dilakukan selama 40 hari dengan cara para fasilitator hidup 45andemi dengan masyarakat desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Selama 40 hari tersebut, selain melakukan setiap tahapan PAR yang dijelaskan dalam metode penelitian, para fasilitator juga aktif dalam setiap kegiatan masyarakat, seperti kegiatan pengajian rutin, Posyandu, bergabung pada kegiatan belajar mengajar di sekolah, ikut membantu mengajar anak-anak selama 45andemic, dan berbagai kegiatan. Sehingga fasilitator bukan orang asing lagi bagi masyarakat desa Kalipenggung tetapi sudah menjadi bagian dari masyarakat itu sendiri. Dari proses tersebut, pengabdian ini memberikan hasil sebagai berikut:

**Gambar 1.1** Gambaran Umum Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang



## Sejarah Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang

Desa Sememu adalah salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Pasirian

Kabupaten Lumajang yang berbatasan dengan Desa Gesang disebelah utara, Desa Jatisari disebelah timur, Desa Madurejo disebelah selatan dan Desa Nguter disebelah barat. Desa Sememu dijuluki kota air karena dilintasi oleh beberapa sungai dan terdapat beberapa sumber mata air sehingga keberadaan air sangat melimpah. Desa Sememu sendiri terdiri dari beberapa dusun. Secara administratif terbagi menjadi 6 dusun, diantaranya Dusun Kedung supit, Dusun Bulak wareng, Dusun Umbul, Dusun Darungan, Dusun Ketewel barat dan Dusun Ketewel Timur.

Berdasarkan beberapa sumber cerita dari para sesepuh yang tidak tercatat, Desa Sememu awalnya bernama “Lohsari”, nama ini diambil dari nama pohon “Loh”. Loh sendiri merupakan sebuah pohon dengan ciri berbuah bulat dan berwarna hijau. Pohon ini banyak ditemukan tumbuh di Desa Sememu. Sedangkan Sari (bahasa jawa) yang berarti rapi. Sejarah bermula ketika sebuah bencana banjir terjadi pada Tahun 1909. Bencana ini melewati beberapa dusun di Desa Sememu, tepatnya di Dusun Darungan dan Dusun Kerajan sehingga merusak beberapa rumah dan menghancurkan harta benda warga, bahkan beberapa rumah tidak ada yang tersisa. Setelah kejadian ini berakhir, berdasarkan kesepakatan pada masa itu Desa Lohsari pun berubah nama menjadi Desa Sememu.

Sedangkan untuk nama “sememu” terdapat beberapa versi yang menyebutkan asal muasal nama ini terbentuk, diantaranya:

Versi *pertama*; menyatakan Sememu berasal dari kata "samun" (bahasa jawa) yang berarti sepi, karena setelah kejadian banjir banding tidak ada rumah dan banyak penduduk yang meninggal akibat banjir tersebut sehingga desa menjadi sepi.

Versi *kedua*; menyatakan Sememu berasal dari kata “mesem” dan “temu/ketemu” karena ada beberapa orang yang meninggal akibat banjir banding tersebut ditemukan dalam keadaan mesem (tersenyum)

Versi *ketiga*; menyatakan Sememu berasal dari kata “semu - semu” yang berarti tidak jelas, pembuatan tempat tinggal dibangun sedanya dan dari bahan seadanya, mereka tidak jelas tempat tinggalnya. Ada beberapa tokoh yang membuka Desa Sememu yang dulunya berupa alas (hutan) menjadi pedesaan, diantaranya yaitu: Mbah Syarif (Mbah Jenggot), Buyut Latsio, Mbah Mino.

Mulai berdirinya desa sampai sekarang sudah mengalami beberapa kali perubahan kepemimpinan antara lain:

Tabel 1.3 Daftar Nama Kepala Desa Sememu

NO	NAMA KADES	PERIODE JAB- ATAN	KET.
1	MBAH MINO	..... – 1909	DI PILIH DENGAN

2	BUYUT DIRIN / MBAH KUTUNG	1909 – 1924	CARA
3	OERIBUN / MBAH SIBUN	1924 – 1936	PENUNJUKAN
4	KHADIS / MBAH KHADIS	1936 – 1966	DIPILIH DENGAN CARA
5	ACHMAD BAILOWI	1966 – 1989	PEMILIHAN
6	BAIDHOWI	1989 – 1997	
7	HASAN	1997 – 2013	
8	MANSUR	2013 – 2018	
9	SUTAJI	2018 – 2026	

## **Kondisi Umum Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang**

### **Kondisi Geografi**

Secara geografis Desa Sememu memiliki topografi ketinggian desa ini adalah berupa daratan rendah yaitu sekitar 55 m di atas permukaan air laut. Secara administratif, Desa Sememu terletak di wilayah Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang dengan posisi dibatasi oleh wilayah desa-desa tetangga. Di Sebelah utara berbatasan dengan Desa Gesang-Tempeh Kabupaten Lumajang. Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Madurejo-Pasirian Kabupaten Lumajang. Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Nguter-Pasirian Kabupaten Lumajang, sedangkan di sisi timur berbatasan dengan Desa Jatisari-Tempeh Kabupaten Lumajang. Jarak tempuh Desa Sememu ke ibukota kecamatan adalah 5 km dan jarak tempuh ke ibu kota kabupaten adalah 25 km, sedangkan jarak tempuh ke ibu kota provinsi adalah 180 km.

Luas wilayah Desa Sememu adalah 439,418 Ha. Dari luas wilayah Desa Sememu tersebut dibagi menjadi 6 Dusun yaitu : Dusun Kedung supit, Dusun Bulak wareng, Dusun Umbul, Dusun Darungan, Dusun Ketewel Barat dan Dusun Ketewel Timur. Luas lahan yang ada di desa sememu dibagi menjadi 5 jenis tanah, yaitu tanah sawah, tanah kering, tanah basah, tanah perkebunan, tanah fasilitas umum. Luas wilayah menurut penggunaan adalah luas pemukiman 66 Ha, luas persawahan 219 Ha, luas perkebunan 130 Ha, luas kuburan 2 Ha, luas perkarangan 21 Ha, luas taman 3000 M<sup>2</sup>, perkantoran 5000 M<sup>2</sup>, luas prasarana umum lainnya 3000 M<sup>2</sup>, total luas 439 Ha.

### **Aspek Demografis**

Berdasarkan data Administrasi Pemerintahan Desa Sememu, jumlah penduduk Desa Sememu adalah 6.330 jiwa, dengan rincian 3.130 laki-laki dan 3.200 perempuan. Jumlah penduduk demikian ini tergabung dalam 1.997 KK. Agar dapat mendeskripsikan dengan lebih lengkap tentang informasi keadaan kependudukan di Desa Sememu maka perlu diidentifikasi jumlah penduduk dengan menitikberatkan pada klasifikasi usia. Untuk memperoleh informasi ini maka perlulah dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 1.4  
 Pengelompokan jumlah penduduk Berdasarkan usia

Uraian	Satuan	Jumlah
<b>0-7 tahun</b>	Jiwa	652
<b>8-19 tahun</b>	Jiwa	1.312
<b>20-26 tahun</b>	Jiwa	774
<b>27-40 tahun</b>	Jiwa	1.620
<b>41-56 tahun</b>	Jiwa	1.451
<b>57 tahun ke atas</b>	Jiwa	791

Selain perlu diidentifikasi dengan klasifikasi usia, informasi keadaan kependudukan desa Sememu juga perlu diidentifikasi berdasarkan klasifikasi pendidikan. Berikut tabel yang berisi jumlah penduduk desa berdasarkan pendidikan:

Tabel 1.5  
 Pengelompokan jumlah penduduk Berdasarkan tingkat pendidikan

Uraian	Satuan	Jumlah
<b>Lulus Sekolah Dasar / MI</b>	Jiwa	3.011
<b>Lulus SLTP / MTs</b>	Jiwa	1.250
<b>Lulus SLTA / Md.AI</b>	Jiwa	946
<b>Lulus D2</b>	Jiwa	5
<b>Lulus S1</b>	Jiwa	48
<b>Lulus S2</b>	Jiwa	-

### Aspek Sumber Daya Pembangunan

Sebagai sarana pendukung pelaksanaan pembangunan di desa, ketersediaan sumber daya pembangunan mutlak diperlukan dalam rangka untuk menentukan langkah, arah dan strategi pembangunan desa secara tepat. Sumber daya pembangunan di Desa Sememu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.6  
 Daftar Sumber Daya Pembangunan di Desa Sememu

No	Uraian Sumber Daya Pembangunan	Volume	Satuan
1	2	3	4
1	Aset Sarana Pemerintahan		
	1. Balai desa	1	Unit
	2. Kantor desa	1	Unit
	3. Kantor PKK	1	Unit

2	Aset Sarana Pendidikan			
	a.	Padu / Play Grup	1 Unit	
	b.	TK	4 Unit	
	c.	SD/MI	4 Unit	
	d.	SLTP/MTs	2 Unit	
	e.	SMA/MA	1 Unit	
	f.	Pondok Pesantren	3 Unit	
	g.	Kejar Paket B	1 Kelompok	
	h.	Kejar Paket C	1 Kelompok	
2	Aset Sarana Pendidikan			
	i.	Padu / Play Grup	1 Unit	
	j.	TK	4 Unit	
	k.	SD/MI	4 Unit	
	l.	SLTP/MTs	2 Unit	
	m.	SMA/MA	1 Unit	
	n.	Pondok Pesantren	3 Unit	
	o.	Kejar Paket B	1 Kelompok	
	p.	Kejar Paket C	1 Kelompok	
	3	Aset Sarana Kesehatan		
		a.	Posyandu	8 Gebangmas
b.		Puskesmas	- Unit	
c.		Pondok Bersalin	1 Unit	
4	Aset Sarana Perhubungan			
	a.	Jalan Aspal	11,5 Km	
	b.	Jalan Makadam	1 Km	
	c.	Jalan Tanah	3 Km	
5	Aset Sarana Peribadatan			
	a.	Masjid	7 Unit	
	b.	Musholah	99 Unit	

*Sumber; Data Desa*

### Aspek Sumber Daya Alam

Sebagai modal dasar pelaksanaan pembangunan di desa sememu sumber daya alam mutlak diperlukan untuk mendukung tercapainya program pembangunan desa yang direncanakan dengan baik. Sumber daya alam di desa sememu dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.7  
Sumber daya alam

No	Uraian sumber daya alam	Volume	Satuan
1	Luas pemukiman	66	Ha
2	Luas persawahan	219	Ha
3	Luas perkebunan	130	Ha

4	Luas kuburan	2	Ha
5	Luas pekarangan	21	Ha
6	Luas taman	3000	M2
7	Luas perkantoran	5000	M2
8	Luas prasarana umum lainnya	3000	M2

### **Pelaksanaan Identifikasi Masalah**

*Matrik ranking* adalah suatu teknik PRA yang digunakan untuk menganalisa dan membandingkan topik yang telah diidentifikasi dalam bentuk ranking atau menentukan topik menurut urutan penting atau tidaknya topik tersebut bagi masyarakat. Tujuan dilakukannya Matrik Ranking adalah untuk membuat urutan prioritas pilihan-pilihan masyarakat. Dasar pembuatan matrix rangking adalah agar fasilitator dapat memilih prioritas masalah secara objektif dan demokratis dan masyarakat dapat memilih secara objektif dan rasional.

Adapun langkah-langkah dalam pembuatan matrik ranking sebagai berikut:

Langkah awal fasilitator mendiskusikan dan membentuk kelompok yang akan bertugas dalam pembuatan matrix ranking. Berdasarkan hasil diskusi fasilitator yang akan melakukan diskusi pembuatan matrix ranking antara lain: Meissy, Ayu, Farikha, dan Ziyana. Fasilitator menentukan permasalahan apa saja yang akan dibahas pada matrix ranking berdasarkan hasil analisis selama beberapa waktu sebelumnya dari hasil tersebut fasilitator dapat menentukan narasumber berdasarkan kebutuhan informasi pada setiap topik permasalahan yaitu keterlibatan langsung narasumber dengan topik yang akan diangkat. Narasumber dalam matrix ranking antara lain: Kepala Dusun (Bapak Sugimantoro), bapak Saiful Arifin selaku RT 01, bapak Khoirul Arifin selaku RT 02 bapak Satukal selaku RT03, bapak Muslimat selaku RT 04, bapak Yulianto selaku RT 05, bapak Sujari selaku RT 06, bapak Fauzan selaku RT 07, bapak Sambiyu RT 08, bapak Chrisyamad selaku RT 09, bapak Miswanto selaku RT 10, dan masyarakat sekitar. Fasilitator juga menentukan kriteria dari seberapa penting dan mendesakny permasalahan tersebut untuk diselesaikan.

Selanjutnya fasilitator menentukan tempat dan waktu pelaksanaan diskusi yang disepakati. Kami membagi diskusi dalam beberapa waktu dikarenakan kondisi serta waktu yang tidak memungkinkan untuk dapat terlaksananya diskusi pada saat itu. Akhirnya fasilitator berinisiatif untuk berdiskusi dengan narasumber pada waktu dan tempat yang berbeda-beda. Pertama fasilitator berdiskusi dengan 10 RT dusun Ketewel Barat dan masyarakat. Fasilitator pada bagian matriks rangking ini juga dibantu anggota yang lain dengan pembagian 10 kelompok yang mana masing masing kelompok terdiri dari dua orang untuk mengunjungi setiap RT nya karena kondisi PPKM tidak memungkinkan untuk melakukan diskusi di satu tempat dengan jumlah orang yang banyak, maka dari itu kami berinisiatif melakukan diskusi di tempat yang berbeda beda untuk mengurangi kerumunan, Fasilitator

menjelaskan pengertian, tujuan dan manfaat matrik rengking. Selanjutnya fasilitator juga mempresentasikan topik-topik temuan pada proses sebelumnya kepada narasumber. Fasilitator menuliskan berbagai permasalahan yang ditemukan selama proses sebelumnya dalam sebuah tabel serta mencantumkan kriteria yang telah ditentukan.

Kemudian fasilitator mendiskusikan setiap permasalahan tersebut dengan alternatif pertanyaan, faktor akibat serta dampak bagi narasumber, siapa saja yang dirugikan serta siapa saja yang diuntungkan. Setelah selesai fasilitator kembali menanyakan kepada narasumber tentang kesiapan dan kemampuan untuk berperan menyelesaikan permasalahan tersebut. Pada tahapan ini narasumber yang terdiri ketua RT, bapak Saiful Arifin selaku RT 01, bapak Khoirul Arifin selaku RT 02 bapak Satukal selaku RT03, bapak Muslimat selaku RT 04, bapak Yulianto selaku RT 05, bapak Sujari selaku RT 06, bapak Fauzan selaku RT 07, bapak Sambiyu RT 08, bapak Chrisyamad selaku RT 09, bapak Miswanto selaku RT 10. (bersedia berperan dalam menyelesaikan permasalahan yang kita cantumkan yaitu kecanduan gadget. Tahapan selanjutnya kami melanjutkan diskusi dengan masyarakat yakni didominasi oleh ibu-ibu. Rumah tangga. Diantara masyarakat tersebut yang kami ajak diskusi adalah ibu Sulis, ibu Farid, ibu Mislimah, ibu Jamiah, ibu Nuris, ibu Indra, ibu Zubaidah, ibu Eni, ibu Hudzaifah, dan ibu Nur. Fasilitator melakukan langkah-langkah yang sama seperti saat berdiskusi dengan narasumber sebelumnya. Hasil diskusi kami mendapatkan respon yang baik dari narasumber yaitu bersedia membantu menyelesaikan permasalahan bantuan warga di desa tersebut.

Diskusi selanjutnya, fasilitator menghubungi kepala Desa Sememu dan melaksanakan diskusi di kediaman kepala dusun tersebut. Fasilitator juga menerapkan langkah-langkah diskusi dengan memberikan penjelasan, pengertian, tujuan dan manfaat dari matrik ranking. Kemudian fasilitator mendiskusikan setiap permasalahan-permasalahan tersebut dengan alternatif pertanyaan, faktor akibat serta dampak bagi narasumber, siapa saja yang dirugikan serta siapa saja yang diuntungkan. Pada diskusi tersebut didapatkan informasi perihal permasalahan kenakalan remaja, namun dalam hal ini fasilitator belum bisa memfasilitasi secara maksimal dalam penanganan permasalahan kenakalan remaja dikarenakan terkendala sumber daya manusia yang kurang memadai. Selama diskusi berlangsung fasilitator terbagi menjadi beberapa bagian yaitu koordinator kelompok bertugas menjelaskan tentang matrix ranking dan hal-hal lainnya, fasilitator lainnya bertugas menjadi mederator serta ada yang bertugas mencatat hasil diskusi.

Matrik Ranking dilakukan dengan alasan sebagai berikut: dapat memilih prioritas secara objektif dan demokratis dan masyarakat memilih secara objektif dan rasional. Hasil dari musyawarah kami dengan perangkat desa, warga serta tokoh masyarakat Desa Sememu diperoleh beberapa permasalahan yang sedang terjadi. Terdapat 3 persoalan di Desa Sememu antara lain : kecanduan gadget, kenakalan remaja dan bantuan pemerintah. serta terdapat 5 kriteria untuk menjelaskan seberapa berpengaruhnya masalah tersebut kepada masyarakat, antara lain: urgensi, relevansi, kesenjangan sosial, dan pandemi. Jadi, dari setiap masalah kita hubungkan dengan masing-masing kriteria tersebut, narasumber memberikan hak suara dan

juga penjelasannya dari masing-masing masalah manakah yang benar-benar penting dan perlu untuk segera diatasi. Dengan begitu didapatkan urutan skor sekaligus memberikan peringkat terhadap permasalahan dari yang tertinggi hingga terendah. Hasilnya digunakan untuk pengambilan keputusan permasalahan mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu. Berikut adalah penjabaran serta urutan dari seberapa pentingnya masalah tersebut untuk segera diatasi, diantaranya:

*Pertama*, kecanduan gadget: dalam matrix ranking kecanduan gadget merupakan permasalahan yang mendapatkan skor tertinggi dengan jumlah skor 13, yang berarti bahwa permasalahan tersebut sangat berdampak terhadap kehidupan masyarakat dan membutuhkan penanganan secara cepat dan tepat. Alasan kami menyepakati untuk menjadikan masalah kecanduan gadget sebagai masalah utama dikarenakan banyaknya orang tua yang mengeluh akan perubahan tingkah laku anaknya sehingga orang tua merasa tidak mampu atau tidak sanggup dalam mendidik anaknya.

*Kedua*, kenakalan remaja: di dusun ini masyarakat sedang mengalami permasalahan yang kenakalan remaja. Masalah kenakalan remaja ini merupakan permasalahan yang mendapatkan peringkat kedua dengan skor 5. Namun kekurangannya permasalahan kenakalan remaja ini tidak disebabkan oleh pandemi dan tidak begitu menonjol di masyarakat.

*Ketiga*, bantuan pemerintah tidak merata: Peringkat ketiga yang terdapat dalam matriks dusun Ketewel Barat adalah bantuan pemerintah tidak merata dengan jumlah skor 3. Namun kekurangannya permasalahan bantuan pemerintah yang tidak merata ini bukan disebabkan oleh pandemi karena bantuan pemerintah sudah ada sebelum pandemi, disamping itu untuk permasalahan bantuan pemerintah yang tidak merata ini bukan ranah kami untuk mengatasinya karena semua data penerima sudah tercatat dari pusat (DINSOS) dan sudah ada pihak yang menangani hal tersebut terutama dari pihak Desa Sememu. Namun, kurangnya kesadaran dari pihak warga penerima bantuan yang enggan mengurus persyaratan sesuai prosedur.

## **Parenting Sebagai Solusi Dalam Mengurangi Nomophobia Pada Anak-Anak Di Masa Covid 19**

Identifikasi permasalahan di masyarakat dengan beberapa tahapan yang sudah dilalui di atas, bisa disimpulkan bahwa nomophobia menjadi problem akut yang harus diselesaikan di masyarakat. Nomophobia kependekan dari *No Mobile Phone Phobia* yaitu ketakutan jika tidak mempunyai telepon genggam. Pada tahun 2008, *nomophobia* diteliti oleh kantor pos United Kingdom yang meneliti tentang kecemasan penderita pengguna gadget (Secure Envoy, 2012). Penderita *nomophobia* selalu merasakan cemas dan ketakutan ketika meletakkan *gadget* yang mereka miliki sehingga selalu membawanya kemanapun pergi

(Bhattacharya dkk, 2019). Ketergantungan mereka yang menderita *nomophobia* ini terlihat dari cara mereka menggunakan *smartphone* yang dimiliki seperti takut akan kehabisan baterai, selalu mengecek notifikasi yang masuk, mengupdate status ataupun melihat informasi terbaru di dalam gadgetnya.

Penelitian yang berjudul “Nomophobia: Dependency on virtual environments socialphobia? Computers in Human Behavior”, mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan gejala pada dunia modern dan hanya terjadi pada saat sekarang yang mana itu menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan bagi mereka yang tidak bisa jauh dari PC, gadget atau alat komunikasi virtual lainnya (King et al., 2013). Menurut Yildirim orang-orang yang mengalami *nomophobia*, ada dua istilah yang diperkenalkan dan digunakan dalam keseharian, yaitu *nomophobia* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia* sedangkan *nomophobic* merupakan kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang terkait dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Perilaku di atas dialami oleh anak-anak usia sekolah di Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. Mereka dalam melakukan pembelajaran *daring*, belum memanfaatkannya secara maksimal. Pemanfaatan untuk pembelajaran lebih sedikit daripada pemanfaatan non pembelajaran. Anak-anak yang tidak terkontrol dalam penggunaan gadget memanfaatkannya untuk kegiatan lain. *Gaming* menjadi kegiatan baru. Para anak desa yang awalnya bermain dan berlari dengan segala bentuk permainan tradisional saat ini sudah tidak terlihat lagi karena mereka asyik dengan gawai mereka masing-masing. Bahkan mereka sering mengabaikan orang tua mereka. Orang tua yang sibuk bekerja di luar rumah, atau orang tua yang tidak paham teknologi serta orang tua yang justru sibuk dengan *gadget* mereka menjadi salah satu pemicu semakin tidak terkontrolnya penggunaan *gadget* oleh anak-anak

Hal tersebut tentu saja berdampak pada permintaan yang tinggi pada pembelian pulsa dan wifi atau bahkan pada pembelian *gadget* yang belum tentu setiap orang tua bisa membelikannya. Para orang tua pun harus mencari pendapatan yang lebih untuk membelikan *gadget* putera dan puteri mereka. Selain itu, penyediaan pulsa dan ketersediaan wifi juga menjadi hal yang sangat berhubungan. Ketergantungan anak-anak pada *gadget* menjadikan mereka terjangkit *nomophobia*. Tingkata *nomophobia* ini beragam, mulai dari *nomophobia* paling ringan sampai *nomophobia* tingkat berat.

Variasi tingkatan *nomophobia* ini tentu saja memiliki penanganan yang berbeda pula. *Nomophobia* ringan bisa diselesaikan hanya dengan *parenting* dan keterlibatan orang tua pada setiap kegiatan anak. Namun, pada *phobia* berat harus ada penanganan khusus dari psikiater ataupun pihak kesehatan, karena *gadget* sudah menimbulkan mental disorder pada anak. Beberapa pendampingan yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu:

*Pertama*; edukasi dengan melakukan kegiatan *parenting* kepada para ibu yang menjadi centra atau pendidik paling dekat dengan anak-anak khususnya pada masa pandemi.

*Kedua*; *parenting* kedua juga dilakukan lagi bukan hanya kepada para ibu, tetapi juga untuk orang tua laki-laki sebagai ayah. Dalam penanganan *nomophobia*, tidak hanya peran

ibu namun juga peran ayah sangat diperlukan

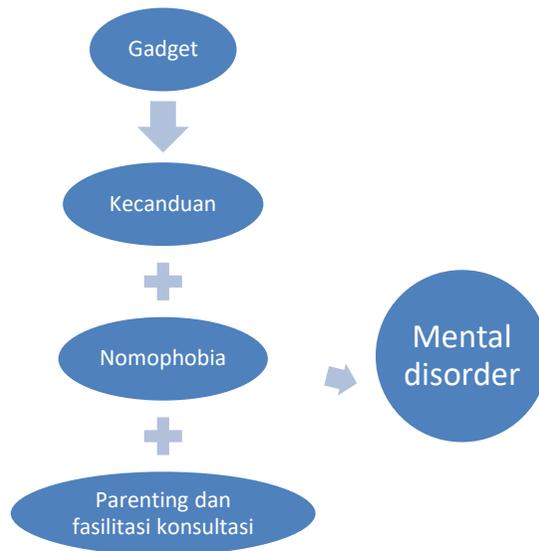
*Ketiga;* pendampingan kepada orang tua yang memiliki anak yang sedang nomophobia. Pendampingan berupa memberikan edukasi untuk terlibat pada dunia anak. Mengingatkan bahwa seorang anak adalah anugerah terindah yang harus dijaga dan dirawat dengan baik. Tidak boleh orang tua menyerahkan semua urusan pada *gadget*. Orang tua harus mengambil perannya selaku orang tua pada anak-anak mereka. Ketika berada di rumah setidaknya melakukan Gerakan bebas *gadget* selama satu hari atau dengan melakukan penjadwalan

*Keempat;* melakukan pendampingan kegiatan-kegiatan yang positif dan menghindari dari *gadget*, serta kehadiran dan keterlibatan orang tua dalam kegiatan tersebut.

Persoalan tersebut menjadi PR bagi semua orang tua saat ini. Terasa berat memang, sebab saat ini masuk di era digital. Namun, bukan berarti alat yang menjajah manusia dengan berbagai aplikasinya. Manusia harus mengendalikan teknologi, agar tidak diperbudak teknologi. Anak-anak yang belum paham dan terlena dengan *game*, melupakan kehidupan realitanya. Mental disorder bisa menyerang mereka. Maka dari itu, dari kegiatan parenting ini diharapkan orang tua kembali lagi melaksanakan tugasnya sebagai orang tua. Jangan sampai orang tua juga terjangkit nomophobia, karena jika orang tua juga terkena nomophobia, maka anak-anak pasti terjangkit.

Orang tua menjadi teladan utama dari semua anak. Jika orang tua kegiatannya bisa berbaaur dengan anak-anak serta komunikasi lancar antara anak dan orang tua, maka kecanduan anak-anak pada *gadget* akan berkurang. Proses komunikasi juga perlu dibangun orang tua dengan cara misalnya liburan bersama atau main bersama. Kehadiran *gadget* telah merubah pola kehidupan dan hubungan orang tua anak. Maka dari itu parenting menjadi salah satu solusi dalam optimalisasi keterlibatan orang tua dalam mengatasi *nomophobia* pada anak-anak. Sebagaimana gambar berikut ini:

Gambar 1.1  
Proses bahayanya *gadget* dan solusinya



*Sumber: diolah*

## SIMPULAN

Pemaparan di atas bisa ditarik kesimpulan, bahwa *gadget* selama ini masih menjadi benda berbahaya bagi anak-anak, khususnya yang tidak bisa memanfaatkan dengan bijak. Sehingga kecanduan *gadget* menjadi hal yang membahayakan, khususnya bagi anak-anak penerus bangsa. Kecanduan ini bisa berakibat pada nomophobia. Nomophobia ini bisa berupa nomophobia ringan dan bisa nomophobia berat. Nomophobia berat bisa menimbulkan mental disorder pada anak. Maka dibutuhkan keterlibatan orang tua dalam dunia anak. Untuk memulai hal itu semua, dibutuhkan kegiatan parenting dan konsultasi orang tua, sebab orang tua masa kini terkadang sibuk dengan dunianya, sehingga melupakan anak-anaknya. Maka diperlukan kegiatan *parenting* untuk merefresh kembali tentang pentingnya arti anak dalam kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Abdul. (2019). No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol.06 No.1 (2019).
- Bhattacharya, Sudip dkk (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Vol. 8 No.4, 1297.
- Chusna, Puji Asmaul (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak.

- Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol. 17, No.2, 315-330.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Liansari, Vevy, Ermawati Z Nuroh, (2018). Realitas Penerapan Literasi Digital Bagi Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Proceedings of the ICECRS*, Vol. 1, No. 3, 1397
- Marpaung, Junierissa (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, Vol.5, No.2.
- Putra, Chandra Anugrah, (2017). Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran, *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, Vol.2, No. 2, 1-10.
- Santika, I Wayan Eka (2020). Pendidikan Karakter Pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character Educational*, 8-19.
- Sudarji, Shanti. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psiber-netika*, Vol. 10, No.1 (2017).
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research.