Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah
Volume 1 Nomor 2 (2025)
ISSN : (Media Online)

Dampak Nomophobia (*No-Mobile-Phone-Phobia*) terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar

Adenna Mahreza
Schools Of Potential
Email: adennamhrz98@gmail.com

Abstrack

The penetration of digital devices among primary school-aged children (6–12 years) has displaced the physical-motor exploration and real-world social interactions that are crucial during the "concrete operational" stage (Piaget) and the "industry vs. inferiority" phase (Erikson). Digital dependency during a period when the brain's executive functions (prefrontal cortex) are not yet fully mature can trigger clinical anxiety, specifically nomophobia (no-mobile-phone-phobia). This study aims to analyze the impact of nomophobia on the psychological well-being and learning focus of primary school students, and to formulate strategies for addressing it by integrating developmental psychology with a "Qur'anic Digital Well-Being" paradigm. Employing a qualitative, library-based research approach, the study utilizes descriptive-analytical methods to examine relevant primary and secondary literature. The findings indicate that: (1) Nomophobia undermines the psychological well-being of primary school students by triggering emotional dysregulation, temper tantrums, sleep disturbances, social alienation, and feelings of inferiority when separated from their devices; (2) Academically, nomophobia impairs classroom focus, characterized by a shortened attention span, a preference for instant gratification, diminished grit, and academic procrastination all resulting from the "hijacking" of working memory by digital-related anxiety; and (3) This study introduces a "Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being" framework, which translates abstract spiritual concepts into four concrete pillars for habituation within schools: attention training through thuma'ninah (tranquility) in prayer and guided dhikr (remembrance); digital detoxification centered on physical-motor exploration and peer interaction; tafakkur (contemplative reflection) through the observation of the natural world; and the internalization of adab (etiquette) regarding digital minimalism, grounded in the awareness of muraqabah (constant consciousness of the Divine).*

Keywords: *Nomophobia, Psychological Well-being, Learning Focus, Elementary School (SD/MI) Students, Qur'anic Digital Well-being*

Abstrak

Penetrasi gawai pada anak usia Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (6–12 tahun) telah menggeser aktivitas eksplorasi fisik-motorik serta interaksi sosial nyata yang krusial pada fase operasional konkret (Piaget) dan *industry vs. inferiority* (Erikson). Ketergantungan digital pada periode ketika fungsi eksekutif otak (*prefrontal cortex*) belum matang memicu kecemasan klinis berupa *nomophobia* (*No-Mobile-Phone-Phobia*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *nomophobia* terhadap kesejahteraan psikologis dan fokus belajar siswa SD/MI, serta merumuskan strategi rekonstruksinya melalui integrasi psikologi perkembangan dan paradigma *Qur'anic Digital Well-Being*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berjenis studi kepustakaan (*library research*) dengan metode analisis deskriptif-analitis terhadap berbagai literatur primer dan sekunder yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa: (1) *Nomophobia* menekan kesejahteraan psikologis siswa SD/MI dengan memicu disregulasi emosi, *temper tantrum*, gangguan tidur, alienasi sosial, serta perasaan rendah diri (*inferiority*) saat terpisah dari gawai; (2) Pada aspek akademis, *nomophobia* merusak fokus belajar di kelas yang ditandai dengan penyempitan rentang atensi (*short attention span*), orientasi imbalan instan (*instant gratification*), melemahnya daya juang (*grit*), dan prokrastinasi akademik akibat pembajakan memori kerja oleh kecemasan digital; dan (3) Kebaruan (*novelty*) penelitian ini melahirkan kerangka *Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being* yang mengonversi konsep spiritual abstrak menjadi empat pilar habituasi konkret di sekolah/madrasah, yaitu pelatihan atensi melalui *thuma'ninah* salat dan zikir terbimbing, detoks digital berbasis eksplorasi fisik-motorik dan interaksi teman sebaya, *tafakkur* konkret melalui observasi alam, serta internalisasi adab minimalisme digital berbasis kesadaran *muraqabah*.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Kesejahteraan Psikologis, Fokus Belajar, Siswa SD/MI, *Qur'anic Digital Well-Being*

PENDAHULUAN

Pada era digitalisasi saat ini, penggunaan gawai seperti *smartphone* dan tablet telah merambah ke segmen usia anak-anak, termasuk siswa jenjang Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) usia 6–12 tahun. Periode usia ini secara psikologis berada pada tahap perkembangan operasional konkret (dalam teori Jean Piaget) dan tahap *industry vs. inferiority* (dalam teori Erik Erikson), di mana anak seharusnya aktif mengeksplorasi lingkungan sosial fisik, mengasah keterampilan motorik, dan membangun regulasi diri melalui interaksi nyata.

Namun, ketergantungan yang berlebihan pada perangkat digital dapat memicu munculnya kecemasan klinis yang dikenal sebagai *Nomophobia* (*No-Mobile-Phone-Phobia*). Fenomena ini merujuk pada ketakutan atau ketidaknyamanan berlebih saat seseorang terpisah dari gawai, kehabisan baterai, atau kehilangan koneksi internet. Pada anak SD/MI yang kondisi emosi dan fungsi eksekutif otaknya masih berkembang (*prefrontal cortex* belum matang), kecenderungan *nomophobia* memberikan tekanan tersendiri pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan performa akademik mereka di sekolah.(Yusra dan Ramadhan, 2023)

Digitalisasi besar-besaran memicu kecanduan gadget, FOMO (Fear of Missing Out), berbagi informasi berlebihan, dan kecemasan eksistensial, sementara psikologi sekuler kurang memiliki solusi spiritual yang komprehensif untuk kesejahteraan. Temuan-temuan tersebut mengembangkan model kesejahteraan digital Al-Qur'an yang mengintegrasikan kesadaran Islami, zikir, shalat yang khusyuk, tafakkur, aktivitas fisik, interaksi sosial, detoks digital, minimalisme digital, dan literasi kesehatan digital. Kerangka kerja ini mengatasi keterbatasan pendekatan sekuler dengan memposisikan spiritualitas sebagai sumber utama kedamaian batin. Keterlibatan digital didefinisikan ulang sebagai tindakan ibadah dan tanggung jawab moral, bukan sekadar manajemen waktu. Mengintegrasikan psikologi, teknologi, dan nilai-nilai Al-Qur'an secara efektif mengurangi kecemasan eksistensial, memperkuat makna hidup, meningkatkan ketenangan psikologis, dan mendorong hubungan yang seimbang antara penggunaan teknologi, kesejahteraan mental, dan kedekatan yang berkelanjutan dengan Allah, serta menumbuhkan ketahanan spiritual yang berkelanjutan. Akibatnya, kesejahteraan digital Al-Qur'an menyelaraskan teknologi, kesehatan mental, dan spiritualitas, menumbuhkan kedamaian batin, kehidupan yang bermakna, dan ketahanan eksistensial yang berkelanjutan. Studi ini memperkenalkan paradigma kesejahteraan digital Islami yang menawarkan pencegahan, pengobatan, dan penguatan spiritual bagi generasi muda kontemporer yang menghadapi tantangan digital.(Tarega, 2026)

Eskalasi penetrasi gawai pada anak usia Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (6–12 tahun) telah menggeser aktivitas eksplorasi fisik-motorik dan interaksi sosial nyata yang krusial pada tahap perkembangan operasional konkret (Piaget) serta fase *industry vs. inferiority* (Erikson). Studi Yusra dan Ramadhan (2023) mengonfirmasi bahwa ketergantungan gawai pada fase ketika fungsi eksekutif otak (*prefrontal cortex*) anak belum matang ini memicu kecemasan klinis berupa *nomophobia* (*No-Mobile-Phone-Phobia*), yang secara langsung menekan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan performa akademik. Meskipun demikian, kajian Yusra dan Ramadhan (2023) masih memotret dampak akademik secara makro (nilai atau prestasi hasil akhir) dan belum mengurai secara spesifik bagaimana *nomophobia* mendisrupsi **fokus belajar** (atensi dan konsentrasi) siswa saat proses pembelajaran berlangsung, serta masih bertumpu pada kacamata psikologi konvensional/sekuler. Di sisi lain, Tarega (2026) mengkritisi keterbatasan

psikologi sekuler dalam menangani patologi digital (seperti kecanduan gawai dan *FOMO*) dan menawarkan model *Qur'anic Digital Well-Being* yang mengintegrasikan zikir, salat khusyuk, *tafakkur*, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan detoks digital. Namun, paradigma yang dirumuskan Tarega (2026) masih berorientasi pada resolusi "kecemasan eksistensial" bagi generasi muda secara umum, sehingga belum teruji dan terkonseptualisasi untuk mengatasi distraksi fokus belajar akibat *nomophobia* pada siswa SD/MI yang berpikir secara konkret.

Berangkat dari celah penelitian tersebut, penelitian berjudul *"Dampak Nomophobia terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Fokus Belajar Siswa SD/MI"* ini menawarkan kebaruan (*novelty*) pada tiga lini. Pertama, mempersempit dan mempertajam lokus dampak akademik dari sekadar performa hasil belajar (Yusra & Ramadhan, 2023) menjadi fokus belajar sebagai fungsi eksekutif utama yang paling terdampak oleh imaturitas *prefrontal cortex* saat anak mengalami kecemasan terpisah dari gawai. Kedua, mengintegrasikan perspektif neuro-psikologi perkembangan (Piaget & Erikson) dengan paradigma *Qur'anic Digital Well-Being* (Tarega, 2026) sebagai pisau analisis dan kerangka solusi. Ketiga, menerjemahkan dimensi spiritual-konkret dari kesejahteraan digital Al-Qur'an—khususnya latihan konsentrasi melalui salat khusyuk, ketenangan batin melalui zikir, serta detoks digital berbasis aktivitas fisik dan sosial di sekolah/madrasah—sebagai mekanisme penyangga (*buffer*) untuk memulihkan kesejahteraan psikologis dan merekonstruksi fokus belajar siswa SD/MI yang terpapar *nomophobia*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian tanpa memerlukan riset lapangan secara langsung (Azis, 2014).

Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk mengkaji, menganalisis, dan memecahkan permasalahan terkait **[Topik/Fokus Penelitian Anda]** secara mendalam melalui penelusuran literatur, konsep, serta teori-teori yang relevan. Melalui pendekatan deskriptif-analitis, data-data tekstual yang ditemukan tidak hanya dipaparkan kembali, melainkan diinterpretasikan dan disintesiskan guna menghasilkan kesimpulan yang objektif dan komprehensif.

Karena penelitian ini bersifat kepustakaan, seluruh data yang digunakan bersumber dari bahan-bahan tertulis (*literary materials*). Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: Sumber Data Primer Data primer adalah bahan pustaka utama yang menjadi objek kajian langsung atau rujukan pokok dalam penelitian. Sumber Data Sekunder Data sekunder adalah bahan pustaka pendukung yang berfungsi untuk menjelaskan, melengkapi, dan memperkuat analisis terhadap data primer. Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi: Artikel jurnal ilmiah nasional (terakreditasi SINTA) maupun internasional (terindeks Scopus/WoS) yang relevan. Buku-buku penunjang, prosiding seminar, skripsi, tesis, dan disertasi

terdahulu. Kamus, ensiklopedia, serta publikasi data resmi dari lembaga terkait yang mendukung pembahasan mengenai.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi (*documentation study*), yaitu mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, artikel ilmiah, dan dokumen lainnya. Tahapan pengumpulan data pustaka dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah berikut: Identifikasi dan Penelusuran Literatur (*Searching*): Mencari bahan pustaka yang relevan dengan kata kunci [Sebutkan 2–3 kata kunci penelitian Anda] melalui pangkalan data akademik (*database*) seperti Google Scholar, Garuda, ScienceDirect, maupun repositori perguruan tinggi dan perpustakaan. Seleksi Literatur (*Screening*): Memilah sumber-sumber yang ditemukan berdasarkan kriteria inklusi, seperti kesesuaian topik, kredibilitas penerbit, dan kemutakhiran tahun terbit (diutamakan terbitan 5 hingga 10 tahun terakhir). Membaca dan Mencatat (*Reading and Note-Taking*): Membaca secara kritis dan mendalam (*symbolic* dan *semantic reading*) terhadap literatur terpilih, kemudian mencatat kutipan, gagasan utama, serta temuan penting ke dalam matriks atau kartu catatan penelitian. Klasifikasi Data: Mengelompokkan catatan-catatan literatur berdasarkan sub-bab atau rumusan masalah penelitian agar memudahkan proses analisis.

HASIL PEMBAHASAN

Konsep Nomophobia pada Anak Usia Dini

Hilwa (2018) mengemukakan nomophobia merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi, dan komunikasi khususnya ponsel atau smartphone. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh King, dkk (2014), karakteristik dari nomophobia adalah kecemasan, depresi, gemeter, keringat, kesepian bahkan serangan kepanikan dalam kasus ekstrim. Terdapat 4 aspek yang terdapat dalam nomophobia yaitu not being able to communicate (tidak dapat berkomunikasi), losing connectedness (kehilangan koneksi), losing connectedness (kehilangan koneksi), lot being able to access information (tidak dapat mengakses informasi). Nomophobia yang menjangkit anak-anak usia 5-12 tahun sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk dalam motivasi belajar (Hilwa, 2018). Selanjutnya Fadzil (2016) mengemukakan bahwa nomophobia adalah praktik gangguan kecanduan terhadap ponsel dan ditunjukkan sebagai gejala ketergantungan psikologis dan fisik. Rabathy (2018) mengungkapkan bahwa nomophobia adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan ponselnya.(Ratih Wulan, 2021)

Nomophobia bukan sekadar kebiasaan menggunakan *smartphone*, melainkan suatu kondisi kecemasan terselubung. Indikator kecenderungan *nomophobia* pada siswa SD/MI dapat diidentifikasi melalui beberapa gejala:

1. **Gelisah dan Memaksa:** Anak menunjukkan gejala kecemasan, rewel, atau marah berlebihan (*temper tantrum*) saat gawai disita atau tidak ada sinyal.

2. **Pengecekan Konstan:** Anak secara impulsif terus-menerus memeriksa gawai untuk melihat notifikasi, gim, atau konten media sosial.
3. **Penarikan Diri secara Sosial:** Anak lebih memilih berinteraksi di dunia maya daripada bermain bersama teman sebaya di lingkungan fisik.(Ratih Wulan, 2021)

Perkembangan Psikologis Anak Usia SD/MI (6–12 Tahun)

Interaksi sosial secara tatap muka sangat dibutuhkan oleh anak usia 6–12 tahun guna membentuk kecerdasan emosional, rasa empati, dan penguasaan regulasi diri. Sebaliknya, paparan teknologi digital secara berlebihan dapat memicu pelepasan dopamin secara instan (*instant gratification*), yang berakibat pada rendahnya toleransi anak terhadap rasa bosan serta melemabahkan daya juang (*grit*) dalam menghadapi proses yang panjang.

Pada tahap perkembangan usia sekolah ini, anak mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan yang pesat, serta peningkatan kemampuan motorik kasar maupun halus. Selain itu, aspek kognitif anak berkembang ke arah pemikiran logis, abstrak, dan penyelesaian masalah, yang ditunjang oleh pemantapan kemampuan literasi serta numerasi dasar.

Dari dimensi sosio-emosional dan moral, rentang usia ini menjadi fase penting bagi anak untuk belajar mengendalikan emosi, memahami sudut pandang orang lain, serta menerapkan nilai kejujuran dan tanggung jawab melalui interaksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, implikasi dunia pendidikan pada periode kritis ini sangat vital; sekolah tidak hanya berfungsi mengasah kemampuan akademis, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter, kepercayaan diri, dan pondasi kepribadian anak di masa depan.(Ramadhan Lubis, 2024)

Menurut Sinta Zakiyah et al (2024) menjelaskan mengenai aspek perkembangan anak SD, diantaranya adalah :

1. Perkembangan Fisik-Motorik

Perkembangan fisik anak usia sekolah dasar ditandai dengan peningkatan tinggi, berat badan, serta kekuatan struktur tulang dan otot secara signifikan. Kondisi ini mendorong anak menjadi lebih aktif melakukan berbagai aktivitas fisik luar ruangan untuk melatih kestabilan, koordinasi motorik, dan menyalurkan energi. Perkembangan motorik kasar (seperti menjaga postur tubuh tegak) berperan vital sebagai penunjang kemampuan motorik halus (menulis, menggambar, memotong) serta ketahanan fisik siswa selama mengikuti pembelajaran di sekolah. Ketidaksempurnaan atau hambatan fisik dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri anak, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi sosio-emosional mereka.

2. Perkembangan Bahasa

Bahasa berfungsi sebagai instrumen utama dalam interaksi sosial. Pada rentang usia 6–8 tahun, penguasaan kosakata anak meningkat pesat (mencapai 10.000–14.000 kata), ditandai dengan kemampuan menyimak yang lebih baik, penyampaian gagasan secara logis, pemahaman humor, hingga apresiasi terhadap karya sastra sederhana seperti puisi. Anak usia 6 tahun juga mulai mengekspresikan diri menggunakan kalimat yang terstruktur dibanding tangisan, sering

melakukan *self-talk* untuk memecahkan masalah, serta memiliki kapasitas alami yang tinggi dalam mempelajari bahasa kedua (*second language*) di luar bahasa ibu.

3. Perkembangan Kognitif

Berdasarkan teori Jean Piaget, anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret. Pada fase ini, anak mampu berpikir dan bernalar secara logis terhadap objek nyata, meski belum sepenuhnya menguasai konsep abstrak. Pemahaman terhadap pematangan kognitif ini penting bagi pendidik untuk mendiagnosis serta memberikan intervensi yang tepat terhadap kesulitan belajar spesifik pada anak, seperti disleksia, disgrafia, maupun diskalkulia.

4. Perkembangan Sosio-Emosional

Interaksi dengan teman sebaya memegang peranan kunci dalam melatih keterampilan sosial anak, seperti berbagi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik, seiring dengan meningkatnya kemandirian dalam aktivitas harian. Secara emosional, anak usia 6 tahun mulai memahami emosi yang lebih kompleks (seperti cemburu, duka, dan rasa bangga), yang kemudian berkembang pada usia 7–8 tahun dengan menginternalisasi norma sosial, rasa malu, serta nilai keadilan.

5. Perkembangan Moral dan Agama

Internalisasi nilai moral dan agama pada anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Berbeda dengan masa usia dini yang belum memahami asas benar-salah secara utuh, siswa SD mulai mampu mencerna konsep-konsep moral normatif seperti kejujuran, toleransi, dan keadilan—serta membedakan tindakan yang benar dan salah dalam kehidupan sehari-hari.(Sinta Zakiyah, et al 2024)

Dampak Nomophobia terhadap Kondisi Psikologis Siswa

Berdasarkan tinjauan psikologis, ketergantungan pada gawai memberikan dampak signifikan pada perkembangan mental siswa SD/MI:

1. Emosi yang Tidak Stabil (Disregulasi Emosi): Siswa yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih reaktif, mudah frustrated, dan mengalami kesulitan mengendalikan emosi negatif ketika aktivitas digitalnya terganggu.
2. Kualitas Tidur yang Buruk (*Sleep Deprivation*): Penggunaan gawai hingga malam hari memicu gangguan pola tidur akibat paparan *blue light*. Kualitas tidur yang buruk berbanding lurus dengan peningkatan tingkat stres dan kestabilan emosi anak di pagi hari.
3. Kesepian dan Isolasi Sosial: Meskipun terhubung secara digital, anak yang teradiksi gawai sering kali merasa asing di lingkungan sosial nyata, sehingga gagal membangun persahabatan yang berkualitas di kelas.

Studi menunjukan berdasarkan data observasi dan wawancara terhadap lima subjek penelitian (ARW, QAN, PL, KAM, dan MNA), ditemukan kecenderungan yang konsisten antara tingginya tingkat ketergantungan pada gawai (*nomophobia*) dengan penurunan motivasi belajar

siswa. Dampak ini secara spesifik terbagi menjadi dua aspek utama, yaitu dampak emosional-perilaku dan implikasinya terhadap dorongan akademis siswa.

Seluruh subjek menunjukkan gejala kecemasan dan disregulasi emosi saat terisolasi dari gawai. Indikator psikologis dan perilaku yang muncul meliputi:

1. Distres Emosional dan Isolasi Sosial: Subjek ARW, QAN, PL, dan KAM secara konsisten melaporkan perasaan kesepian, sedih, hingga gelisah saat tidak memegang *smartphone*. Pada subjek MNA, keterpisahan dari gawai dalam durasi panjang memicu kebingungan psikologis (tampak linglung).
2. Perilaku Reaktif dan Akses Tanpa Batas: Ketika akses gawai terputus (baterai habis atau dilarang bermain), subjek QAN, PL, dan MNA menunjukkan emosi reaktif yang ekstrem seperti menangis, marah-marah, hingga mengamuk (*temper tantrum*). Subjek juga menunjukkan keterikatan impulsif, seperti tetap menggunakan gawai saat mengisi daya (ARW) dan panik ketika lupa menempatkan perangkat (KAM).

Ketergantungan pada gawai secara signifikan mengikis motivasi internal (*intrinsic motivation*) dan ketahanan belajar siswa di sekolah:

1. Resistensi Emosional terhadap Tugas Sekolah: Kelima subjek secara seragam menunjukkan sikap emosional negatif—seperti merasa kesal, malas, dan tidak bersemangat—setiap kali menerima instruksi atau tugas dari guru.
2. Instanisasi Pemecahan Masalah dan Penurunan *Grit*: Penggunaan gawai mengubah pola pikir siswa dalam menghadapi tantangan akademis. Subjek PL dan MNA cenderung bergantung pada mesin pencari (*Google*) secara instan daripada berupaya menganalisis soal secara mandiri. Sementara itu, subjek KAM tergesa-gesa menyelesaikan tugas hanya demi mendapatkan kembali akses bermain gawai.(Zakiyah, 2024)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* (*No-Mobile-Phone-Phobia*) memberikan tekanan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa SD/MI usia 6–12 tahun. Fenomena ketakutan dan kecemasan berlebih saat anak terpisah dari gawai, kehabisan daya baterai, atau kehilangan akses internet ini sejalan dengan temuan Yusra dan Ramadhan (2023). Namun, apabila dibedah lebih dalam menggunakan kacamata psikologi perkembangan dan spiritualitas Islam, terungkap bahwa merosotnya kesejahteraan psikologis siswa bukan sekadar reaksi emosional sesaat, melainkan akibat terjadinya **disrupsi ganda** pada tahapan tumbuh kembang mereka.

Secara psikososial, siswa usia 6–12 tahun berada pada fase *industry vs. inferiority* dalam teori Erik Erikson. Pada tahap ini, kesejahteraan psikologis anak sangat bergantung pada pengakuan sosial, rasa mampu (*competence*), dan keberhasilan mereka dalam berinteraksi serta menyelesaikan tugas-tugas nyata bersama teman sebaya. Ketika anak mengalami *nomophobia*, orientasi pencapaian (*industry*) mereka tereduksi ke dalam ruang virtual (seperti validasi di media sosial atau pencapaian semu dalam gim daring). Akibatnya, saat gawai dijauhkan selama jam

sekolah/madrasah, anak kehilangan sumber rasa aman dan dopamin instan mereka. Mereka menjadi rentan mengalami perasaan rendah diri (*inferiority*), alienasi sosial di dunia nyata, mudah marah (*tantrum* ringan), gelisah, dan mengalami kelelahan emosional.

Lebih jauh, Tarega (2026) menggarisbawahi bahwa pendekatan psikologi sekuler sering kali gagal memulihkan kesejahteraan psikologis akibat patologi digital karena hanya menyentuh permukaan perilaku (pembatasan waktu layar) tanpa mengisi kekosongan batin (*inner void*) anak. Pada siswa SD/MI yang mengalami *nomophobia*, kecemasan yang muncul merupakan bentuk awal dari ketidakstabilan emosi akibat ketergantungan pada objek eksternal (gawai). Ketiadaan ketenangan batin (*sakinah*) dan lemahnya ikatan sosial nyata di lingkungan sekolah membuat kesejahteraan psikologis siswa menjadi rapuh ketika akses terhadap perangkat digital terputus.

Implikasi terhadap Proses dan Fokus Belajar di Sekolah

Kondisi psikologis anak yang terpapar *nomophobia* berdampak langsung pada proses pembelajaran di kelas:

- **Penurunan Durasi Konsentrasi (*Short Attention Span*):** Karakteristik konten digital yang cepat dan interaktif membuat proses belajar konvensional (seperti membaca buku atau mendengarkan penjelasan guru) terasa membosankan bagi anak. Anak menjadi cepat cemas dan kehilangan fokus.
- **Sikap Imbalan Instan (*Instant Gratification*):** Siswa menjadi kurang tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan analisis mendalam atau proses berpikir bertahap.
- **Prokrastinasi Akademik:** Keinginan untuk terus kembali menggunakan gawai mendorong anak menunda-nunda tugas sekolah.

1.1.1 Strategi Penanganan Dan Prevensi

Untuk menanggulangi dampak kecenderungan *nomophobia* pada siswa SD/MI, diperlukan pendekatan kolaboratif antara keluarga dan pihak sekolah:

Peran	Strategi dan Bentuk Intervensi
Orang Tua / Keluarga	• **Penerapan *Screen Time* Terstruktur:** Membatasi durasi penggunaan gawai sesuai rekomendasi usia. • **Zona Bebas Gawai:** Menetapkan area rumah (seperti meja makan dan kamar tidur) bebas dari perangkat digital. • **Pendampingan Aktif (*Digital Parenting*):** Mendampingi anak saat mengakses media digital dan menyediakan aktivitas alternatif di luar ruangan.

Peran	Strategi dan Bentuk Intervensi
Guru / Pihak Sekolah	• **Pembelajaran Interaktif dan Psikomotorik:** Menyusun aktivitas kelas yang melibatkan gerakan fisik, eksplorasi kelompok, dan manipulasi alat peraga nyata. • **Edukasi Literasi Digital:** Memberikan pemahaman mengenai dampak buruk kecanduan gawai secara persuasif. • **Layanan Bimbingan Konseling:** Membantu mengidentifikasi dan meredakan kecemasan siswa yang mengalami ketergantungan gawai.

Rekonstruksi Kesejahteraan Psikologis dan Fokus Belajar melalui *Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being* (Sintesis Novelty Penelitian)

Temuan paling krusial yang menjadi kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini adalah bagaimana mengatasi dampak *nomophobia* terhadap kesejahteraan psikologis dan fokus belajar siswa SD/MI dengan mengadaptasi model *Qur'anic Digital Well-Being* dari Tarega (2026). Jika Tarega (2026) merumuskan kesejahteraan digital Al-Qur'an untuk mengatasi "kecemasan eksistensial" dan memperkuat "makna hidup" pada generasi muda secara umum, maka untuk siswa SD/MI (6–12 tahun) yang berada pada fase operasional konkret, paradigma tersebut harus diterjemahkan ke dalam habituasi psiko-pedagogis yang konkret, terukur, dan ramah anak.

Pendekatan sekuler yang hanya menerapkan penyitaan gawai atau manajemen waktu layar (*screen time management*) terbukti hanya memicu efek penarikan diri (*withdrawal effect*) yang justru memperburuk kecemasan siswa di kelas. Oleh karena itu, integrasi psikologi perkembangan (Piaget & Erikson) dan *Qur'anic Digital Well-Being* (Tarega, 2026) dalam penelitian ini menawarkan mekanisme pemulihan melalui empat pilar operasional di sekolah/madrasah:

a. Pelatihan Atensi dan Fungsi Eksekutif melalui *Salat Khusyuk* dan *Zikir* Terbimbing

Dalam kerangka neuro-psikologi, imaturitas *prefrontal cortex* yang membuat siswa mudah terdistraksi dapat dilatih melalui praktik *mindfulness*. Dalam Islam, bentuk tertinggi dari *mindfulness* adalah salat yang khusyuk dan zikir (Tarega, 2026). Bagi siswa SD/MI, konsep ini tidak diajarkan melalui kontemplasi filosofis, melainkan melalui gerakan dan bacaan yang disadari secara konkret: mengatur napas dan menenangkan tubuh (*thuma'ninah*) saat salat Dhuha atau Zuhur berjamaah, serta melafalkan zikir pagi/doa sebelum belajar secara ritmis. Habituasi ini secara fisiologis menurunkan hormon kortisol (pemicu kecemasan *nomophobia*), memberikan ketenangan psikologis, dan melatih kembali otot atensi (*fokus belajar*) siswa sebelum menerima materi pelajaran.

b. Detoks Digital Berbasis Eksplorasi Fisik-Motorik dan Interaksi Sosial Nyata

Untuk memutus ketergantungan dopamin layar sekaligus memenuhi tugas perkembangan Piaget (operasional konkret) dan Erikson (*industry vs. inferiority*), komponen *detoks digital*, *aktivitas fisik*, dan *interaksi sosial* dari Tarega (2026) diwujudkan melalui rekayasa lingkungan

sekolah/madrasah. Jam istirahat dan metode pembelajaran di kelas dirancang berbasis permainan tradisional kolaboratif, eksperimen fisik, dan kerja kelompok nyata. Ketika siswa merasakan kegembiraan dan penghargaan sosial dari interaksi fisik bersama teman sebayanya, kebutuhan psikologis mereka akan "keterhubungan" terpenuhi secara sehat, sehingga gejala *FOMO* dan *nomophobia* mereda secara alami.

c. *Tafakkur* Konkret sebagai Pengganti Stimulasi Visual Gawai

Tarega (2026) menekankan pentingnya *tafakkur* (merenungi ciptaan Allah) untuk membangun ketahanan spiritual. Pada jenjang SD/MI, *tafakkur* abstrak diubah menjadi pembelajaran berbasis observasi alam (*nature-based learning*) di sekitar lingkungan sekolah/madrasah. Mengajak siswa mengamati makhluk hidup, tanaman, atau fenomena fisik secara langsung tidak hanya mengembalikan kepekaan indrawi dan fokus belajar mereka sesuai tahap operasional konkret Piaget, tetapi juga menanamkan kesadaran tauhid bahwa realitas ciptaan Allah jauh lebih menakjubkan daripada layar gawai.

d. Literasi Kesehatan Digital dan Minimalisme Digital sebagai Adab dan Ibadah

Sebagai langkah preventif dan kuratif, keterlibatan digital pada siswa SD/MI didefinisikan ulang bukan sekadar aturan larangan dari guru atau orang tua, melainkan sebagai adab dan tanggung jawab moral kepada Allah (*muraqabah*) (Tarega, 2026). Melalui integrasi literasi kesehatan digital Islami, siswa diajarkan secara konkret bahwa menjaga mata, pikiran, dan waktu dari kecanduan gawai adalah bagian dari ibadah dan bentuk syukur atas nikmat kesehatan. Pendekatan ini menumbuhkan regulasi diri internal (*internal locus of control*), di mana siswa mampu membatasi penggunaan gawai secara sadar (*minimalisme digital*) tanpa merasa tertekan, sehingga fokus belajar dan kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pustaka dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik tiga kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Dampak *Nomophobia* terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SD/MI: *Nomophobia* bukan sekadar kebiasaan bermain gawai, melainkan kecemasan klinis terselubung yang memicu disrupsi ganda pada perkembangan psikososial dan emosional anak usia 6–12 tahun. Ketergantungan pada validasi dan dopamin instan dari ruang virtual menggeser tugas perkembangan fase *industry vs. inferiority* (Erikson). Ketika akses gawai terputus di lingkungan sekolah, siswa mengalami gejala penarikan diri (*withdrawal*) berupa disregulasi emosi, perilaku reaktif (*temper tantrum*), kebingungan psikologis, kesepian, isolasi sosial di dunia nyata, gangguan pola tidur (*sleep deprivation*), hingga kerentanan terhadap perasaan rendah diri (*inferiority*) karena hilangnya ketenangan batin (*sakinah*).
2. Dampak *Nomophobia* terhadap Fokus Belajar Siswa SD/MI: Secara neuro-pedagogis, imaturitas *prefrontal cortex* pada anak usia SD/MI membuat fungsi eksekutif mereka sangat rentan terhadap hiper-stimulasi visual-auditori dari gawai. Kecemasan saat terpisah

dari gawai dan sindrom *FOMO* membajak memori kerja (*working memory*) siswa di dalam kelas, yang berdampak langsung pada runtuhnya fokus belajar. Hal ini termanifestasi dalam bentuk penurunan durasi konsentrasi (*short attention span*), ketidakmampuan bertahan pada proses pembelajaran operasional konkret (Piaget) yang membutuhkan ketekunan bertahap, kecenderungan mencari jalan pintas instan (*instant gratification*), lunturnya daya juang (*grit*), serta meningkatnya resistensi emosional dan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolah.

3. Rekonstruksi melalui *Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being*: Penanganan *nomophobia* pada siswa SD/MI tidak cukup hanya mengandalkan pendekatan psikologi sekuler berupa pembatasan waktu layar (*screen time management*) atau penyitaan gawai secara represif. Penelitian ini merumuskan sintesis kebaruan (*novelty*) berupa kontekstualisasi model *Qur'anic Digital Well-Being* (Tarega, 2026) ke dalam desain intervensi psiko-pedagogis yang konkret dan ramah anak. Pemulihan kesejahteraan psikologis dan fokus belajar dilakukan melalui kolaborasi keluarga-sekolah serta empat pilar habituasi utama: (a) pelatihan otot atensi dan regulasi emosi melalui *thuma'ninah* dalam salat berjamaah dan zikir terbimbing sebelum belajar; (b) detoks digital berbasis rekayasa lingkungan sekolah melalui permainan fisik-motorik dan kolaborasi teman sebaya; (c) *tafakkur* konkret melalui pembelajaran berbasis observasi alam (*nature-based learning*) sebagai pengganti stimulasi layar; serta (d) edukasi literasi kesehatan dan minimalisme digital sebagai bentuk adab dan kesadaran diawasi oleh Allah (*muraqabah*).

SARAN

Mengacu pada temuan dan kesimpulan penelitian di atas, diajukan beberapa saran aplikatif dan akademik kepada pihak-pihak terkait:

1. Bagi Guru dan Pengelola Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI): Integrasi Kurikulum dan Habituasi Spiritual-Konkret: Sekolah/madrasah disarankan untuk mengintegrasikan empat pilar *Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being* ke dalam rutinitas harian sekolah, seperti membiasakan zikir dan latihan pernapasan sadar (*thuma'ninah*) selama 5–10 menit sebelum memulai jam pelajaran pertama guna menata ulang fokus belajar siswa. Transformasi Metode Pembelajaran: Guru diharapkan mengurangi metode ceramah satu arah dan beralih pada pembelajaran berbasis aktivitas fisik-motorik, manipulasi alat peraga konkret, serta observasi lingkungan alam (*tafakkur* konkret) agar kepekaan indrawi siswa pulih dari ketergantungan visual gawai. Rekayasa Ekosistem Istirahat Sekolah: Menyediakan fasilitas permainan tradisional dan zona interaksi kelompok di halaman sekolah agar kebutuhan sosial siswa terpenuhi secara nyata.
2. Bagi Orang Tua dan Keluarga: Penerapan *Islamic Digital Parenting*: Orang tua disarankan tidak menggunakan gawai sebagai "penenang instan" (*digital pacifier*) saat anak rewel.

Pembatasan durasi layar (*screen time*) perlu disertai dengan keteladanan orang tua, penetapan zona bebas gawai di rumah (terutama di kamar tidur dan ruang makan), serta penanaman kesadaran *muraqabah* (tanggung jawab moral kepada Allah) secara komunikatif dan penuh kasih sayang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Mengingat penelitian ini masih menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*), peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian empiris di lapangan—baik melalui metode kuantitatif eksperimen (*Quasi-Experimental Design*) maupun penelitian dan pengembangan (*Research & Development*)—guna menguji efektivitas modul atau program intervensi *Child-Friendly Qur'anic Digital Well-Being* secara terukur dalam menurunkan skor *nomophobia* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fokus belajar siswa di SD/MI.

DAFTAR PUSTAKA

Yusra, Z., & Ramadhan, A. (2023). Kontribusi FoMo (Fear of Missing Out) terhadap Nomophobia pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Bukittinggi. Causalita: Journal of Psychology, 1(3), 22–38. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.29

Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for incorporating Nomophobia into the DSM-6. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.

Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. Basic Books.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.

Giovani Tarega, et al (2026). Digital Wellness In Addressing Existential Anxiety: A Qur'anic Perspective, AL IRSYADJurnal Studi IslamVolume 5No. 2, September

Arief, M., Afriani, A., Dahlia, D., & Kumala, I. D. (2024). Peran *fear of missing out* (FOMO) dalam meningkatkan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa.Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 7(2), 172–189

Ramadhani, R. W., Rahayu, R., & Kuryanto, M. S. (2021). Dampak nomophobia terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 8(2), 97.

Lubis, R., et al. (2024). Perkembangan pada masa sekolah anak usia 6-12 tahun. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 682–688.

Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338