

## Sosialisasi Aplikasi Nomolitera Guna Diagnosa Tingkat Nomophobia Siswa SMK Al Islah

Endang Sulistiyani 1 <sup>a\*</sup>, Tri Deviasari Wulan 2 <sup>b</sup>, Fajar Annas Susanto 3 <sup>a</sup>  
<sup>a,b,c</sup> Prodi S1 Sistem Informasi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya,  
Indonesia

*\*corresponding author: sulistiyani.endang@unusa.ac.id*

### Abstract

Nomophobia merupakan salah satu wabah penyakit di era digital saat ini. Sebuah program bernama digital detox hadir sebagai salah satu solusi. Berdasarkan fenomena yang ada, maka program pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan program diet digital berupa digital detox kepada peserta didik. Program ini meliputi diagnosa awal nomophobia dan literasi digital melalui alat bantu kuesioner yang sudah didigitalisasi. Selanjutnya adalah program pendampingan digital detox melalui berbagai program. Hasil dari program akan menunjukkan fenomena nomophobia di kalangan siswa. Tidak hanya itu pengaruh adanya program digital detox juga akan diamati melalui program ini. Hasil program pengabdian menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang berpartisipasi dalam program ini terdiagnosa berada pada kategori "Tidak Nomophobia" dan "Nomophobia Sedang," dengan kecenderungan siswa perempuan menunjukkan angka lebih tinggi pada kategori "Nomophobia Sedang" hingga "Nomophobia Berat." Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 12,56% dari siswa yang memiliki pemahaman tentang "Nomophobia," "Literasi Digital," dan "Digital Detox," namun angka tersebut meningkat drastis menjadi 91,67% pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 79,11% setelah sosialisasi. Selain itu, evaluasi aplikasi Nomolitera menunjukkan penerimaan positif dari para siswa, di mana 86,5% responden merekomendasikan aplikasi ini kepada orang lain.

*Keywords:* digital detox; nomophobia; smk, siswa, literasi digital

### 1. Pendahuluan

Yayasan Pendidikan Islam Al Islah (YP Al Islah) Surabaya merupakan lembaga pendidikan yang terletak di Gunung Anyar Tengah 22-24 Surabaya. Terdapat lima jenjang pendidikan pada Yayasan ini, meliputi KB, TK, SD, SMP, dan SMK. Dalam operasionalnya, terdapat 119 guru dengan 1760 siswa. Yayasan ini memiliki visi dan misi serta bertujuan menyediakan pusat atau kawasan pendidikan yang Islami dengan konsep Pendidikan terpadu. Pendidikan di YP Al Islah ini dirancang secara terintegrasi antara kemampuan akademis, olah tubuh, enterpreneur, akhlakul kharimah yang dijalankan secara bertahap. Harapannya dengan sistem ini akan dihasilkan anak-anak didik yang cerdas dalam segala aspek serta berakhlak dan bersikap sesuai dengan tuntunan Islami. (*Pondok Pesantren Al-Ishlah – Islamic in Character, Excellent in Achievement*, n.d.)

Terkait dengan penggunaan teknologi, Sebagian besar siswa di semua jenjang pendidikan sudah mulai familiar, terutama penggunaan mobile phone. Terlebih sejak adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan semua lembaga pendidikan beradaptasi dengan pembelajaran daring. Praktis, pengenalan penggunaan mobile phone pada siswa menjadi lebih dini dan juga lebih intens karena adanya kebutuhan untuk proses pembelajaran. Hanya saja, selain sebagai media pembelajaran, mobile phone mulai menjadi teman di berbagai kesempatan.

Kondisi ini sebenarnya tidak jauh berbeda dengan kondisi anak-anak generasi masa kini. Di Indonesia, 80 % anak – anak dan remaja berusia 10-19 tahun adalah pengguna internet. Anak usia 14-16 tahun cenderung memilih jejaring sosial sebagai aktivitas online utama, sementara bermain game dan menonton video menjadi pilihan anak usia 8-10 tahun. Bukan hanya usia mengakses teknologi yang semakin muda, waktu penggunaan teknologi digital ternyata juga semakin lama, yakni rata-rata 7 jam sehari. Jumlah ini lebih besar dibandingkan waktu yang dihabiskan dengan orang tua atau aktivitas di sekolah. (Herlina et al., 2018). Hal ini dikarenakan ketersediaan dan kemudahan aksesibilitas dari perangkat mobile phone. Mulai dari berbagai aktivitas sosial atau pun individu yang dapat dilakukan hanya menggunakan perangkat ini. (*View of Nomophobia Di Kalangan Remaja*, n.d.), (Wulandari et al., 2021).

Akan tetapi perkembangan pesat ini menimbulkan efek negatif pada individu yang dikenal dengan istilah nomophobia. Sebuah kondisi psikologi seseorang yang menggambarkan ketakutan dan kecemasan ketika tidak memiliki akses terhadap mobile phone yang dimiliki. Adapun generasi yang paling banyak terkena nomophobia adalah generasi milenial (*View of Nomophobia Di Kalangan Remaja*, n.d.). Hal ini dikarenakan generasi ini lahir ketika internet sudah berkembang pesat. Sehingga generasi ini mengenal teknologi sejak kecil dan aktivitasnya didukung oleh perangkat digital seperti mobile phone. Tidak hanya itu, pembelajaran daring ketika pandemi covid-19 juga menyumbang fenomena ini. Bahkan disebutkan bahwa nomophobia adalah salah satu wabah penyakit ketika pembelajaran daring di masa pandemi berlangsung (Sulistiyani et al., 2022).

Di sisi lain, kabar baik sebenarnya menyertai perkembangan teknologi yang ada. Tingkat literasi digital peserta didik dilaporkan tinggi (Sulistiyani et al., 2021). Hal ini penting mengingat literasi digital merupakan kunci dalam transformasi pendidikan di

era digital. Hanya saja, meskipun kepemilikan tingkat literasi digital yang cukup, akan tetapi penggunaannya dalam pembelajaran masih minim. Kesadaran akan pemanfaatan perangkat digital untuk pembelajaran masih rendah. Alhasil penggunaan mobile phone masih banyak untuk konsumtif belaka.

Berdasarkan fenomena yang ada, maka program pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan program diet digital berupa digital detox kepada peserta didik. Program ini meliputi diagnosa awal nomophobia dan literasi digital melalui alat bantu kuesioner yang sudah didigitalisasi. Selanjutnya adalah program pendampingan digital detox melalui berbagai program. Kegiatan ini berkaitan dengan IKU 5 dalam hal hasil kerja dosen yang digunakan oleh masyarakat dan IKU 6 terkait kerja sama dengan mitra. Tidak hanya itu, program pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa yang terintegrasi dengan mata kuliah teknologi masyarakat, KKN, dan etika profesi. Hal ini selaras dengan pencapaian IKU 2 mahasiswa berkegiatan diluar kampus melalui program MBKM pengabdian kepada masyarakat. Adapun secara keseluruhan, kegiatan berfokus pada bidang teknologi informasi dan komunikasi dalam hal optimalisasi sistem informasi dalam pendidikan dan psikologis yakni bagaimana sebuah sistem informasi dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran dengan meminimalisir dampak psikologis nomophobia.

## 2. Metode

Program pengabdian dilakukan dengan pendekatan kolaboratif yang melibatkan tim pengabdi dan pihak mitra. Pendekatan tersebut dilakukan dengan metode edukasi dan pemberdayaan. Pelaksanaan program dilaksanakan melalui 3 tahapan besar, yakni persiapan, eksekusi, dan evaluasi. Adapun rincian masing-masing adalah sebagai berikut:

### 2.1 Tahap persiapan

Pada tahapan ini tim pengabdi akan merencanakan melaksanakan kegiatan dengan menyiapkan instrument, alat, materi, dan juga sistem. Materi sosialisasi disiapkan untuk nantinya digunakan sebagai media sosialisasi. Sedangkan untuk membangun sistem maka pada tahapan ini dilakukan penggalian kebutuhan dan instrument kuesioner untuk mengidentifikasi fitur sistem. Selanjutnya adalah proses pembangunan sistem dan juga pengujian secara fungsional.

## 2.2 Tahap pelaksanaan

Tahapan awal dari fase eksekusi. Tahapan ini bertujuan untuk mengumpulkan data awal terkait fungsionalitas penggunaan mobile phone pada remaja dan diagnosa awal Tingkat nomophobia dan literasi digital. Hasil dari tahapan ini akan menjadi input untuk menentukan edukasi dan program digital detox bagi para sasaran program. Terdapat dua edukasi yang diberikan, yaitu:

- a. Edukasi terkait fenomena nomophobia dan dampaknya
- b. Edukasi terkait digital detox melalui optimalisasi literasi digital

Kedua program edukasi dilakukan melalui sosialisasi dan juga paparan beberapa program yang dapat dipraktikkan di sekolah maupun di rumah.

## 2.3 Tahap evaluasi

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan terhadap dua hal, yakni evaluasi dampak intervensi yang dilakukan dan evaluasi pelaksanaan program. Evaluasi dampak intervensi dilakukan dengan memberikan lembar feedback peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Tidak hanya itu hasil digitalisasi dokumen yang dilakukan juga dijadikan alat evaluasi dampak intervensi dari sisi keterampilan. Sementara untuk evaluasi program ini meliputi evaluasi dari sisi materi yang disampaikan dan penerimanya. Adapun untuk evaluasi keberlangsungan program maka diberikan manual book penggunaan tools dan juga pendampingan kepada mitra secara periodik.

## 3. Hasil dan Diskusi

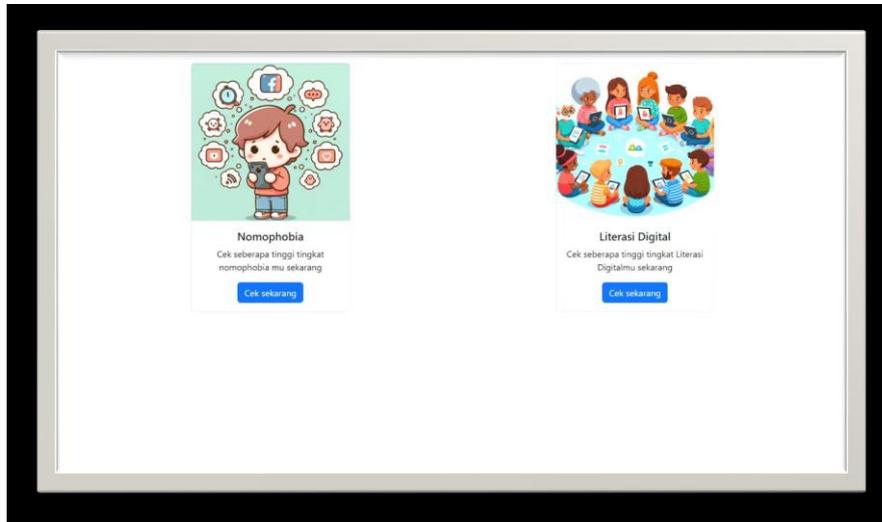
### 3.1 Hasil

- a. Sistem Informasi Nomolitera

Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat sistem informasi nomophobia dan literasi digital. Aplikasi Nomolitera adalah sebuah aplikasi berbasis website yang dapat membantu mempermudah pengecekan terhadap tingkat Nomophobia dan Literasi Digital.

Nomolitera memiliki dua fitur utama yaitu pengecekan tingkat Nomophobia dan pengecekan tingkat Literasi Digital dari pengguna. Pengguna cukup menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan oleh aplikasi, baik untuk pengecekan Nomophobia ataupun pengecekan Literasi Digital. Setelah pengecekan dilakukan maka hasilnya akan keluar sesuai dengan jawaban yang telah diisi oleh user,

sehingga aplikasi ini dapat membantu melakukan pengecekan terhadap tingkat Nomophobia dan juga Literasi Digital.



Gambar 1. Tampilan Aplikasi Nomolitera

b. Pendampingan dan Sosialisasi Sistem Informasi Nomolitera

Sosialisasi Program sosialisasi dan pendampingan sistem informasi Nomolitera di SMK Al Islah Surabaya diikuti oleh 111 siswa. Kegiatan sosialisasi dan pendampingan sistem informasi Nomolitera di SMK Al Islah Surabaya diawali dengan acara pembukaan. Seluruh siswa siswi SMK Al Islah dikumpulkan dalam 1 ruangan. Acara ini dibuka oleh Ketua PKM yaitu Endang Sulistiyani yang menyampaikan sedikit informasi mengenai pentingnya program digital detox untuk siswa SMK Al Islah di era digital. Beliau menjelaskan bahwa program ini bertujuan membantu siswa memahami dan mengelola penggunaan teknologi agar tidak berdampak negatif pada kehidupan mereka, terutama dari sisi psikologis seperti nomophobia. Setelah itu, siswa diperkenalkan dengan program pendampingan berbasis teknologi yang dirancang untuk menumbuhkan kecerdasan digital melalui literasi digital yang lebih optimal.

Setelah pembukaan, dilanjutkan dengan penyampaian materi utama bertajuk *"Digital Detox: Program Diet Sehat Anak Milenial di Era Digital Guna Menumbuhkan Kecerdasan Digital"*. Sebelum memasuki sesi penyampaian materi, siswa diberikan lembaran pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka terkait nomophobia dan literasi digital. Dalam sesi penyampaian materi, beliau menjelaskan fenomena nomophobia dan dampaknya terhadap kesejahteraan siswa. Para siswa diajak untuk memahami bagaimana

ketergantungan berlebihan pada teknologi, terutama ponsel, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental mereka. Edukasi mengenai digital detox sebagai solusi utama juga disampaikan, yaitu melalui pengelolaan penggunaan teknologi secara bijak agar siswa dapat mengembangkan kecerdasan digital tanpa mengorbankan kesehatan psikologis.



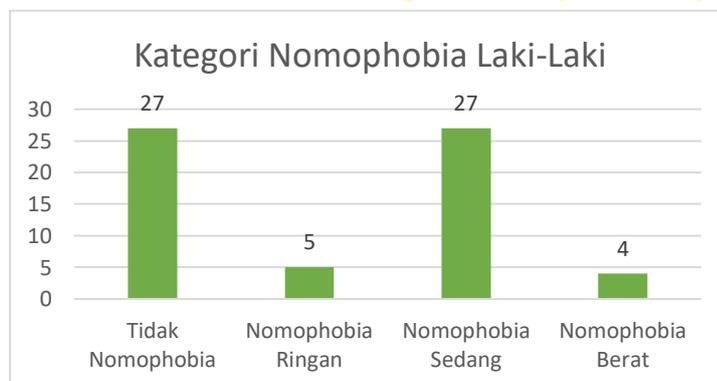
Gambar 2. Sosialisasi Aplikasi dan Digital Detox

### 3.2 Diskusi

#### 3.2.1 Hasil Pengukuran Tingkat Nomophobia

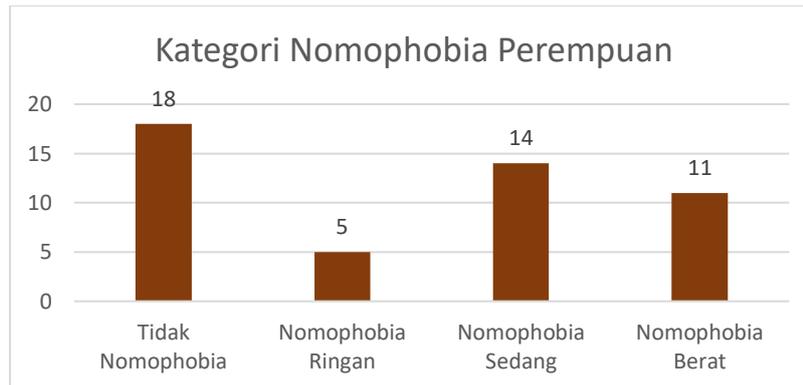
Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Al-Islah Surabaya telah di dapatkan data sebanyak 111 siswa. Pengisian data dilakukan menggunakan aplikasi Nomolitera, dimana aplikasi tersebut membagi hasil menjadi beberapa kategori. Kategori tersebut adalah "Tidak Nomophobia" dengan nilai 0 - 20, "Nomophobia Ringan" dengan nilai 21 - 59, "Nomophobia Sedang" dengan nilai 60-99, "Nomophobia Berat" dengan nilai 100 - 140.

Tabel 1. Tingkat Nomophobia pada Siswa Laki-laki



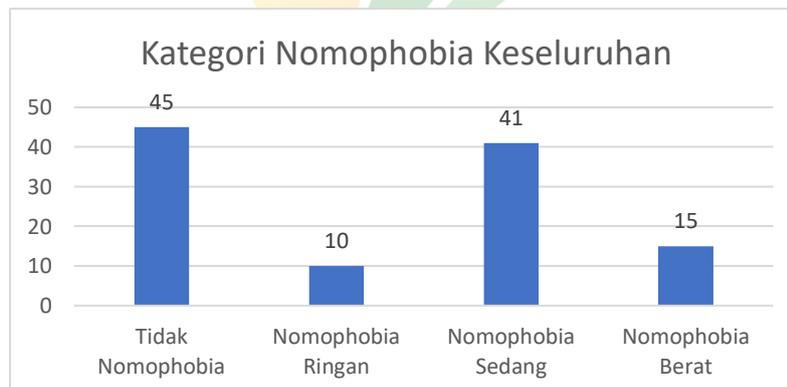
Jika dilihat lagi dari pembagian jenis kelamin setiap siswa, dari jenis kelamin laki-laki didapatkan 27 siswa tergolong "Tidak Nomophobia", 5 siswa tergolong "Nomophobia Ringan", 27 siswa tergolong "Nomophobia Sedang", 4 siswa tergolong "Nomophobia Berat".

*Tabel 2. Tingkat Nomophobia pada Siswa Perempuan*



Sedangkan untuk siswa perempuan, 18 siswa tergolong "Tidak Nomophobia", 5 siswa tergolong "Nomophobia Ringan", 14 siswa tergolong "Nomophobia Sedang", 11 siswa tergolong "Nomophobia Berat".

*Tabel 3. Tingkat Nomophobia pada Keseluruhan Siswa*



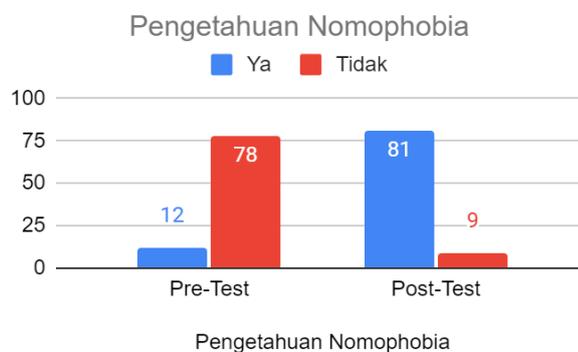
Jadi, jika dilihat dari pembagian kategori data secara keseluruhan, maka didapatkan 45 siswa tergolong "Tidak Nomophobia", 10 siswa tergolong "Nomophobia Ringan", 41 siswa tergolong "Nomophobia Sedang", 15 siswa tergolong "Nomophobia Berat".

Dari ketiga grafik tersebut didapatkan bahwa secara keseluruhan siswa yang terdiagnosa "Tidak Nomophobia" dan "Nomophobia Sedang" memiliki jumlah yang lebih

dominan. Jika dilihat dari jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan memiliki hasil yang serupa, namun untuk siswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap "Nomophobia Sedang" hingga "Nomophobia Berat".

### 3.2.2 Hasil Peningkatan Pengetahuan

Seperti yang diketahui dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah pemaparan materi dengan pemberian pre-test dan post-test, sehingga dihasilkan data seperti berikut dalam bentuk grafik berikut ini. Data ini bersumber dari 90 siswa dari 111 siswa secara keseluruhan. Terdapat 12 siswa yang tidak mengisi pretest dan posttest.



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Nomophobia

Pada grafik diatas menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai Nomophobia, Literasi Digital dan Digital Detox setelah dilakukannya sosialisasi yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test yang telah dikerjakan oleh total jumlah 90 siswa. Kategori "Ya" (warna biru) menunjukkan jumlah siswa yang sudah memahami, sedangkan kategori "Tidak" (warna merah) menunjukkan jumlah siswa yang belum memahami. Hasil pretest dan post test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan meningkat dari yang sebelumnya hanya 12 anak menjadi 81 anak.

### 3.2.3 Evaluasi Aplikasi

Berdasarkan hasil evaluasi aplikasi Nomolitera oleh siswa SMK AL ISLAH Surabaya dengan jumlah total responden yaitu 90 siswa dapat diketahui bahwa pada evaluasi (F1), yang menilai apakah desain aplikasi Nomolitera menarik ?, mayoritas responden 77,5% menyatakan bahwa desain aplikasi tersebut "Menarik". Sebagian kecil, yaitu 13,5%, merasa desain aplikasi ini "Sangat Menarik", sementara 9% lainnya menilai desain aplikasi Nomolitera "Kurang Menarik".

Hal ini Hasil evaluasi menunjukkan bahwa secara umum, **desain aplikasi Nomolitera memiliki daya tarik yang baik di kalangan siswa**. Selanjutnya, pada aspek kemudahan penggunaan (F2), sebanyak 71,9% responden menilai aplikasi ini “Mudah” digunakan. Sebanyak 23,6% menyatakan bahwa aplikasi tersebut “Tidak Mudah” digunakan, sedangkan hanya 3,4% yang menganggapnya “Sulit”. Hasil ini mengindikasikan bahwa **mayoritas siswa merasa nyaman dalam menggunakan aplikasi, meskipun ada sebagian siswa yang mengalami kesulitan**. Terkait tingkat kepuasan pengguna (F3), sebagian besar responden 77,5% merasa “Puas” dengan aplikasi Nomolitera, dan 15,7% lainnya “Sangat Puas”. Namun, ada 6,7% responden yang merasa “Kurang Puas”. Secara keseluruhan, **aplikasi ini mendapat respons positif dalam hal kepuasan pengguna, dengan sebagian besar siswa merasa puas dengan kinerja dan fungsi aplikasi**. Pada penilaian keseluruhan kinerja aplikasi (F5) sebanyak 78,7% responden menyatakan bahwa aplikasi tersebut memiliki performa “Baik”, diikuti oleh 14,6% yang menilai “Sangat Baik”, dan 6,7% yang merasa performas aplikasi Nomolitera “Kurang Baik”.

Hal ini menunjukkan bahwa **mayoritas pengguna memiliki penilaian positif terhadap aplikasi Nomolitera dalam hal kinerjanya**. Pada F7, terkait apakah responden merekomendasikan aplikasi Nomolitera kepada orang lain, sebanyak 86,5% responden mengatakan bahwa mereka akan “Merekomendasikannya”, sementara 6,7% menilai “Sangat Merekomendasikan”, dan 6,7% lainnya tidak “Kurang Merekomendasikan”. Data ini mengindikasikan bahwa secara umum, **aplikasi ini memiliki reputasi yang baik di kalangan siswa dan direkomendasikan untuk digunakan oleh orang lain**.

Dari hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa aplikasi Nomolitera diterima dengan baik oleh mayoritas siswa, baik dari segi daya tarik, kemudahan penggunaan, maupun kepuasan pengguna. Namun, ada beberapa area yang masih memerlukan perbaikan untuk meningkatkan pengalaman pengguna secara keseluruhan. Aplikasi Nomolitera dinilai menarik oleh sebagian besar responden, serta mendapatkan rekomendasi positif, yang memperkuat potensinya sebagai aplikasi yang layak digunakan di kalangan siswa.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas siswa yang berpartisipasi dalam program ini terdiagnosa berada pada kategori "Tidak Nomophobia" dan "Nomophobia Sedang," dengan kecenderungan siswa perempuan menunjukkan angka lebih tinggi pada kategori "Nomophobia Sedang" hingga "Nomophobia Berat." Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 12,56% dari siswa yang memiliki pemahaman tentang "Nomophobia," "Literasi Digital," dan "Digital Detox," namun angka tersebut meningkat drastis menjadi 91,67% pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 79,11% setelah sosialisasi. Selain itu, evaluasi aplikasi Nomolitera menunjukkan penerimaan positif dari para siswa, di mana 86,5% responden merekomendasikan aplikasi ini kepada orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa aplikasi ini memiliki potensi yang baik untuk terus digunakan di kalangan siswa, meskipun beberapa perbaikan tetap diperlukan untuk meningkatkan pengalaman pengguna secara keseluruhan. Dengan reputasi yang baik dan dukungan dari para pengguna, aplikasi Nomolitera diharapkan dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung program digital detox dan meningkatkan literasi digital di kalangan siswa.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan bantuan dana Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada Kepala SMK Al Ishlah dan seluruh sivitas yang bersedia menjadi mitra kegiatan pengabdian.

#### Referensi

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Herlina, D., Setiawan, B., & Adikara, G. J. (2018). *Digital Parenting: Mendidik Anak di Era Digital*. Yogyakarta: Samudra Biru.

*Pondok Pesantren Al-Ishlah – Islamic in Character, Excellent in Achievement*. (n.d.). Retrieved September 24, 2024, from <https://alishlah.ac.id/>

Sulistiyani, E., Tyas, S. H. Y., Novanuari, M., & Dwisapta, M. R. (2022). Nomophobia: A new disease epidemic among students during the era of online learning. *Bali Medical Journal*, 11(2), 970–975. <https://doi.org/10.15562/BMJ.V11I2.3425>

Sulistiyani, E., Tyas, S. H. Y., & Susanto, R. U. (2021). Digital Literacy vs Nomophobia: Which One is More Dominant in Online Learning? *2021 International Conference on*

*Computer Science, Information Technology, and Electrical Engineering (ICOMITEE)*,  
162–168. <https://doi.org/10.1109/ICOMITEE53461.2021.9650242>

*View of Nomophobia di Kalangan Remaja*. (n.d.). Retrieved September 24, 2024, from  
<https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/4487/pdf>

Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap  
Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).  
<https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>



**SN-PKM**  
Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat