*Journal of Nursing Invention* E-ISSN: 2828-281X DOI: https://doi.org/10.33859/jni

VOL. 4 No. 1 2023 | DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v4i1

# PENERAPAN *EXPRESSIFE WRITING* DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN KEJADIAN NOMOPHOBIA

**Tika Sari Dewy**[1]

[1]Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Darul Azhar Batulicin, Tanah Bumbu, 72171, Indonesia

**Info Artikel**

Submitted: 21 Februari 2023
Revised: 14 Maret 2023
Accepted: 20 Juni 2023

*Corresponding author
Tika Sari Dewi

Email: Tika.Ners@yahoo.co.id

DOI:
https://doi.org/10.33859/jni.v4i1.287

**ABSTRAK**

**Latar Belakang**: Nomophobia dapat menyebabkan kecemasan ketika jauh dari *smartphone.* Salah satu terapi untuk mengurangi nomophobia yaitu terapi menulis dan terapi dzikir.
**Tujuan**: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir terhadap s*martphone addiction* dengan kejadian nomophobia pada siswa usia 10-14 tahun.
**Metode**: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *one group without control group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 responden dengan teknik *purposive sampling*.
**Hasil**: penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil tingkat nomophobia sedang, dimana hasil uji statistic menggunakan uji *paired t test* dengan p *value* 0,002 (<0,05).
**Kesimpulan**: Orang tua harus melakukan pengontrolan penggunaan smartphone, dan melakukan pengalihan minat untuk melakukan *expressive writing* kepada remaja sehingga meminimalisir terjadinya tingkat kejadian nomophobia.

**Kata kunci**: *Expressive Writing*, Nomophobia, *Smartphone Addiction*, Terapi Dzikir

***ABSTRACK***

***Background****: Nomophobia is anxiety when away from a smartphone. Therapy that can be used to reduce nomophobia is writing therapy and dhikr therapy. One of the writing therapy used is expressive writing.*
***Objective****: The aim of this study was to determine the effect of the combination of expressive writing and dhikr therapy on smartphone addiction with nomophobia in students aged 10-14 years.*
***Method****: This Research was quasi-experimental with one group without a control group pretest-posttest design. The sample was 33 respondents with a purposive sampling technique.*
***Result***: This study showed that the difference before and after the intervention resulted in a moderate level of nomophobia, where the statistical test results used the paired t test with a p value of 0.002 (<0.05).
**Conclusion**: Parents must control the use of smartphones, and transfer interest in expressive writing to adolescents so as to minimize the occurrence of nomophobia.

***Keywords***: *Expressive Writing, Dhikr Therapy, Smartphone Addiction, Nomophobia*

**PENDAHULUAN**

Era Globalisasi yang telah dimulai kini semakin kuat pengaruhnya. Hal tersebut berdampak pada semakin mudahnya manusia dalam melakukan aktivitas, salah satunya dengan dukungan dari peralatan yang semakin berkembang. Peralatan tersebut merupakan hasil dari perkembangan teknologi. Teknologi sendiri digunakan oleh berbagai kalangan usia, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak. Selain itu teknologi juga dapat ditemukan dalam berbagai bidang kehidupan. Hal tersebut diharapkan mampu mempermudah dan menunjang aktifitas manusia. Seiring berjalannya waktu, salah satu gaya hidup yang saat ini banyak dilakukan yakni penggunaan smartphone di semua usia (Oktario, 2017).

Fungsi *smartphone* yang saat ini bukan hanya untuk SMS dan telepon, namun sudah lebih banyak lagi fungsi dari *smartphone* tersebut yang dapat digunakan secara terus dengan menggunakan *smartphone* miliknya hinga menjadikan individu tersebut kecanduan (Putri, 2019). *Smartphone addiction* merupakan perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat individu tidak mampu mengontrol waktu atau terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menimbulkan gangguan hubungan sosial, menarik diri dari lingkungan, mengganggu kehidupan sehari-hari, atau sebagai gangguan kontrol impulsif (Putri, 2019). Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone* dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan dan berakibat candu salah satunya adalah nomophobia yang akhir-akhir ini sedang menjadi salah satu perhatian seluruh dunia (Asih dan Fauziah, 2017).

Nomophobia merupakan ketakutan atau kecemasan saat berada jauh atau tidak berhubungan dengan *smartphone* dan dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan kontemporer yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan, atau kesedihan yang disebabkan bila tidak terhubung dengan *mobile phone* (Kanmani *et al*., 2017). *Smartphone* memiliki akses internet, aplikasi media sosial dan banyak aplikasi dapat digunakan, dan kemampuan untuk berkomunikasi dengan cepat membuat individu lebih sibuk dengan *smartphone* dan lebih peduli ketika mereka tidak dapat mengakses perangkat ini (Yıldırım & Correia, 2015).

Gangguan Nomophobia berdasarkan survei yang dilakukan SecurEvoy, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam password digital, yang melakukan survei terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa mahasiswa masa kini mengalami nomophobia, yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama telepon selularnya. Hasil survei menunjukan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa telepon selulernya. Persentase ini semakin meningkat pada responden berusia 18 dan 24 tahun. Sebanyak 77% responden di antara kelompok usia ini mengalami nomophobia disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%) (Ngafifi, 2015).

Gabriel et al (2018) dalam penelitiannya berjudul "*The Relationship Between Nomophobia and The Distraction Associatned with Smartphone Use Among Nursing Students in Their Clinical Practicum*" menyatakan dalam penelitiannya bahwa ada korelasi positif antara penggunaan *smartphone* dan nomophobia. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyar (2016) yang berjudul "Dinamika Adaptif Penggunaan *Smarthphone* Mahasiswa FISIP Universitas Air Langga di kota Surabaya" dimana sebagian besar mahasiswa penggunaan *smartphone* yang menjadi responden dalam penelitiannya mengalami nomophobia baik ringan, sedang, maupun berat. Selain itu penelitian Rahayuningrum dan Sary (2019) yang berjudul "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone* (Nomophobia)" menyatakan bahwa sebanyak 61,2% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami kecemasan sedang, dan 67,3% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami nomophobia sedang.

Rasa cemas dan gugup sebagai salah satu karakteristik nomophobia jika dibiarkan saja akan berdampak pada keseharian individu. (Retnoningtyas, dkk 2017).Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menurunkan rasa cemas ataupun gelisah tersebut adalah terapi menulis. Terapi menulis merupakan suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi karena inisiatif sendiri maupun sugesti dari seorang terapis atau peneliti. Ada beberapa teknik dalam terapi menulis yaitu *journal therapy, therapeutic writing, chatartic writing, refelective writing dan expressive writing*. *Expressive writing* merupakan salah satu alternatif intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja (Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu, 2017). *Expressive writing* adalah suatu aktivitas menulis yang

Tika Sari Dewy[1]
Email: Tika.Ners@yahoo.co.id

Vol. 3 No. 1. 2023
DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v4i1.287
Accepted: 20 Juni 2023

mencerminkan refleksi dan ekspresi individu baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti. Pusat dari terapi menulis (*expressive writing therapy*) adalah pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri, sehingga penting bahwa menulis adalah suatu aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk. Oleh karena itu, menulis dapat disebut sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah, dan tidak membutuhkan umpan balik (Sa'idah, 2018).

Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu (2017) menjelaskan bahwa *expressive writing* merupakan program menulis yang mendorong seseorang untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman dirinya. dalam penelitian (Retnoningtyas, dkk 2017). yang berjudul "Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama" menyatakan bahwa ada penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen perbedaan signifikan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok partisipan yang melakukan *expressive writing*.

Terapi dzikir juga adalah satu upaya dalam mengatasi rasa kecemasan. Dzikir merupakan metodologi peringatan, motivasi, *controling*, dan ibadah kepada Allah SWT. Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk membuktikan bahwa dzikir dapat menurunkan kecemasan pada individu. Terapi Dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT (Widyastuti, Hakim, dan Lilik, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswa usia 10-14 tahun SDN 2 Tungkaran Pangeran yang didampingi oleh orangtuanya mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* oleh anak berkisar antara 6-9 jam, sebanyak 4 orangtua siswa mengatakan bahwa anaknya jika jauh dari *smartphone* akan cemas dan terus menerus menanyakan dimana *smartphone*nya berada, sebanyak 5 orangtua siswa mengatakan bahwa jika kuota internet anak habis maka sang anak terus-menerus meminta uang untuk membeli kuota dan akan marah jika keinginannya tidak dituruti, dan salah-satu orang tua siswa mengatakan bahwa anaknya lebih sering menghabiskan waktunya dengan *smartphone* dibandingkan bermain dengan teman-temannya.

Paparan di atas memberikan fakta bahwa penting dilakukan upaya untuk mengatasi nomophobia anak tidak cemas dan gelisah jika jauh dari *smartphone* serta dapat menghabiskan waktu anak-anak dan masa remaja awalnya yang sesuai dengan pertumbuhan usianya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti melakukan penerapan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir sebagai upaya untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada anak. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir terhadap *smartphone addiction* dengan kejadian nomophobia pada siswa usia 10-14 tahun di SDN 2 Tungkaran Pangeran.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment* atau eksperimen semu dalam bentuk *one group without control group* dengan *pretest posttest design*. Lokasi penelitian dilakukan di SDN 2 Tungkara Pangeran Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu. Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu dari bulan Apri-Mei 2020. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SDN 2 Tungkaran Pangeran usia 10-14 tahun yang berjumlah 131 Siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 29 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Hasil penelitian di uji dengan uji parametric karena data berdistrbusi normal (0,337 dan 0,134). Uji parametrik yang digunakan adalah uji *paired t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = <0,05$.

Tika Sari Dewy[1]
Email: Tika.Ners@yahoo.co.id

Vol. 3 No. 1. 2023
DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v4i1.287
Accepted: 20 Juni 2023

**HASIL**

Deskripsi Data

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

| No | Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | 10 | 8 | 27,6 |
| 2 | 11 | 3 | 10,3 |
| 3 | 12 | 12 | 41,4 |
| 4 | 13 | 5 | 17,2 |
| 5 | 14 | 1 | 3,4 |
| **Jumlah** | | 29 | 100 |

Tabel 1.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 12 responden (41,4%) dan responden dengan usia 14 tahun sebanyak 1 responden (3,4%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SDN 2 Tungkaran Pangeran Tahun 2020

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Laki-laki | 12 | 41,4 |
| 2 | Perempuan | 17 | 58,6 |
| | **Jumlah** | 29 | 100 |

Tabel 1.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 17 responden (58,6%), kemudian diikuti oleh responden laki-laki sebanyak 12 responden (41,4%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Nomophobia responden saat *Pre Test*.

| No | Klasifikasi Nomophobia | Frekuensi (Orang) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Tidak ada nomophobia | 0 | 0 |
| 2 | Nomophobia ringan | 4 | 13,8 |
| 3 | Nomophobia sedang | 15 | 51,7 |
| 4 | Nomophobia berat | 10 | 34,5 |
| | Total | 29 | 100 |

Tabel 1.3 diatas menunjukkan distribusi frekuensi pengukuran tingkat nomophobia siswa saat *pre test,* diketahui bahwa sebelum diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir sebagian besar 15 responden (51,7%) mengalami nomophobia sedang dan 4 responden (13,8%) mengalami nomophobia ringan.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Nomophobia responden saat *Post Test*.

| No | Klasifikasi Nomophobia | Frekuensi (Orang) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Tidak ada nomophobia | 0 | 0 |
| 2 | Nomophobia ringan | 11 | 37,9 |
| 3 | Nomophobia sedang | 15 | 51,7 |
| 4 | Nomophobia berat | 3 | 10,3 |
| | Total | 29 | 100 |

Tabel 1.4 diatas menunjukkan distribusi frekuensi pengukuran tingkat nomophobia siswa saat *post test,* diketahui bahwa setelah diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir

sebagian besar 15 responden (51,7%) mengalami nomophobia sedang dan 3 responden (10,3%) mengalami nomophobia berat

Tabel 1.5 Analisa Perbedaan Tingkat nomophobia Sebelum dan Sesudah dilakukan Kombinasi *Expressive Writing* dan Terapi Dzikir

| No | Tingkat Nomophobia | *Pre Test* | | *Post Test* | | *P Value* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Frekuensi | Presentase (%) | Frekuensi | Presentase (%) | |
| 1 | Tidak ada nomophobia | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2 | Nomophobia Ringan | 4 | 13,8 | 11 | 37,9 | 0,002 |
| 3 | Nomophobia Sedang | 15 | 51,7 | 15 | 51,7 | |
| 4 | Nomophobia Berat | 10 | 34,5 | 3 | 10,3 | |
| | Total | 29 | 100 | 29 | 100 | |

Tabel 1.5 diatas menunjukkan hasil *pre test* atau sebelum diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir sebagian besar 15 responden (51,7%) mengalami nomophobia sedang dan 4 responden (13,8%) mengalami nomophobia ringan. saat *post test* atau sesudah diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir sebagian besar 15 responden (51,7%) mengalami nomophobia sedang dan 3 responden (10,3%) mengalami nomophobia berat.

Uji normalitas yang dilakukan terhadap data didapatkan Sig. Shapiro-Wilk adalah 0,337 dan 0,134, berdasarkan hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga peneliti melakukan uji parametrik menggunakan Uji *Paired T Test.* Hasil uji parametrik yang dilakukan menggunakan Uji *Paired T Test* didapatkan nilai *p valu*e *(Asymp.Sig.2-tailed)* 0,002 (<0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nomophobia responden dan sesudah diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir.

**PEMBAHASAN**

Penggunaan *smartphone* pada anak-anak hingga remaja awal seharusnya dikontrol oleh orang tua, hingga tidak terjadi kecanduan dalam penggunaannya. Bukan hanya kontrol dalam waktu penggunaan *smartphone*, tetapi juga mengontrol konten atau aplikasi yang digunakan oleh sang anak. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2018). Salah satu dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala-gejala nomophobia seperti, yaitu perasaan cemas atau gelisah apabila dijauhkan dari *smartphone* (Ramaita, Armaita, dan Vandelis, 2019). Untuk hal itu, salah satu upaya yang dilakukan dalam menangani nomophobia pada anak dalam penelitian ini adalah dengan pemberian intervensi kombinasi *exressive writing* dan terapi dzikir.

Hasil Penelitian menunjukan bahwa Sebagian responden memiliki nomophobia sedang sebesar 52% . Hal ini didukung oleh Rahayuningrum dan Sari (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 147 orang sampel, didapatkan bahwa lebih dari separuh lebih dari separuh (67,3%) remaja mengalami nomophobia sedang, hal ini menunjukkan bahwa nomophobia tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada usia anak hingga remaja dengan didukung tren penggunaan *smartphone* yang semakin berkembang.

Hasil Penelitian Oleh Danarti, Sugiarto, dan Sunarko (2018) menyatakan bahwa *expressive writing* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan cemas pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. Hal ini sejalan dengan penelitian Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu (2017) dimana dalam penelitiannya *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional positif. Kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir yang diberikan pada responden terjadi perubahan skor yang membuat subjek mengalami perubahan tingkat nomophobia dari yang berat ke tingkat yang sedang, dari yang sedang ketingkat yang

ringan, dan responden dengan nomophobia ringan mengalami penurunan skor ke angka yang lebih rendah dari skor yang sebelumnya.

Danarti, Sugiarto, dan Sunarko (2018) menyatakan berbagai penelitian telah menjelaskan bahwa golongan usia muda yaitu remaja dan orang dewasa lebih banyak terkena masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut tahap-tahap serta tugas perkembangan yang penting yaitu peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, remaja ke dewasa, masa sekolah ke masa kuliah atau bekerja, serta masa pubertas sedang berjalan, sehingga sebagai akibat lanjutannya dapat menyebabkan perubahan-perubahan perasaan dan tingkah laku dengan manisfestasi bermacam-macam. Hasil Penelitian Oleh anarti, Sugiarto, dan Sunarko (2018) menyatakan bahwa *expressive writing* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan cemas pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. Hal ini sejalan dengan penelitian Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu (2017) dimana dalam penelitiannya *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional.

Analisa dari tabel 1.5 menunjukkan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir dapat menurunkan Nomophobia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir mampu menurunkan tingkat nomophobia pada siswa usia 10-14 tahun di SDN 2 Tungkaran Pangeran. Kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir merupakan dua intervensi yang disatukan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam pelaksanaan intervensi untuk nomophobia. Uji normalitas yang dilakukan terhadap data didapatkan *Sig. Shapiro-Wilk* adalah 0,337 dan 0,134, berdasarkan hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga peneliti melakukan Uji Parametrik menggunakan Uji *Paired T Test*. Uji parametrik yang dilakukan menggunakan Uji *Paired T Test* didapatkan nilai *p valu*e 0,002 (<0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nomophobia sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir.

Hasil penelitian Danarti, Sugiarto, dan Sunarko (2018) menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada skor rata-rata cemas sebelum dan setelah intervensi *expressive writing therapy p-value* 0,001. Armaita & Vendelis, P .(2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dan perbedaan signifikan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok partisipan yang melakukan *expressive writing*, hal ini dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional positif dan negatif.

Penulisan yang ekspresif membuat individu mengevaluasi kembali kehidupan mereka. Menuliskan peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan, peristiwa-peristiwa yang menimbulkan trauma, membantu seseorang untuk lebih memahami momen tersebut. Pengaruh dari kegiatan menulis ekspresif secara kesehatan dapat ditunjukkan dari adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular seperti yang dialami individu dalam proses rileks. Kondisi ini dapat dijelaskaan dari sudut pandang *inhibition theory* yang menyatakan bahwa memendam pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis berakibat pada adanya akumulasi tekanan atau stres pada tubuh dan meningkatnya aktivitas fisiologis, berpikir obsesif yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan individu senantiasa berada dalam situasi tertekan dan merasa terancam secara sosial. Dengan mengekspresikan pengalamannya dengan kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan (Pennebaker & Smyth, 2016).

Terapi dzikir juga dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas, banyak penelitian yang telah di lakukan untuk membuktikan bahwa rasa cemas maupun gelisah dapat berkurang dengan terapi dzikir, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh sejalan dengan penelitian Irman et al. (2019) "*The Effect of Dzikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction*" yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kecemaasan pelajar terhadap kecanduan internet dengan yang diberikan terapi dzikir dan yang tidak diberikan terapi dzikir, peneliti juga menyatakan ada pengaruh relaksasi terapi dzikir saat konseling terhadap penurunan kecemasan

pada siswa dengan kecanduan internet, hal ini mengimplikasikan bahwa terapi relaksasi dzikir efektif digunakan dalam sesi konselor di sekolah untuk menangani *internet addiction.* Selain itu, Fitriani dan Supradewi (2019) dalam penelitiannya tentang desensitisasi sistematis dan relaksasi dzikir menyatakan bahwa terapi desensitisasi sistematis yang dikombinasikan dengan relaksasi dzikir dapat menurunkan kecemasan penderita fobia yang akhirnya menurunkan tingkat fobia subjek.

Mardhiyah dan Khaerani (2017) menguraikan bahwa saat seseorang mengalami kecemasan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Seseorang ada kondisi rileks saraf yang bekerja adalah saraf parasimpatis. Sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ dalam tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernapasan, dan penyempitan pembuluh darah, serta menurunkan temperatur dan daya tahan kulit. Dzikir merupakan aktifitas yang memicu pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis. Dzikir yang dilakukan dengan penuh konsenterasi akan menimbulkan gelombang alpha, yakni gelombang yang akan muncul jika kondisi tubuh rileks. Selain itu, dzikir akan memacu keluarnya zat penenang alamiah di dalam otak yang disebut sebagai *endogenous morphin* atau *endorphins*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Irman *et al*. (2019) "*The Effect of Dzikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction*" yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan pelajar terhadap kecanduan internet dengan yang diberikan terapi dzikir dan yang tidak diberikan terapi dzikir. Implementasi terapi dzikir pada subjek yang memiliki kecemasan yang timbul akibat jauh dari *smartphone* memicu rasa rileks dan tenang untuk subek itu sendiri. Kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir yang diberikan pada subjek memberikan output rasa rileks dan tenang, ketika subjek menulis tentang perasaan yang tidak menyenangkan serta mengekspresikan segala emosi yang berlebihan kemudian diakhir menulis subjek melakukan terapi dzikir sebagai bentuk terapi islami yang memberi dukungan untuk mendapatkan rasa rileks dan ketenangan dari gelombang *alpha* dan *endorphins* yang dihasilkan oleh otak.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh kombinasi *expressive writing* dan terapi dzikir terhadap *smartphone addiction* dengan kejadian nomophobia pada siswa usia 10-14 tahun di SDN 2 Tungkaran Pangeran, dengan penelitian ini pentingnya para orang tua untuk membatasi smartphone sehingga meminimalisir kejadian Nomophobia pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2018). *Laporan Survei Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Intenet Indonesia.*

Asih, A. T., Fauziah, N. (2018). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.

Danarti, N. K., Sugiarto, A,. Sunarko. (2018). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa PPNI*, 1(1), 48-61.

Destiana. (2019). Pengaruh Teknologi Informasi Berbasis Android (Smartphone) Dalam Pendidikan *Industry* 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 190-197.

*Ericsson Mobility Report June 2019*. (2019). Fredrik Jejdling : Executive Vice President and Head of *Business* Area Networks

Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. PHILANTHROPY: *Journal of Psychology*, 3(2), 75-88.

Irman, I., Saari, C. Z., Silvianetri, S., Rajab, K., & Zalnur, M. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *Al-Ta Lim Journal*, *26*(1), 1–11. https://doi.org/10.15548/jt.v26i1.547

Kanmani, Aparna., U, Bhavani., R, Maragatham. (2018). NOMOPHOBIA-An Insight into Its

Psychological Aspects in India. ISSN: 2349-3429 Volume 4, Issue 2, No. 87, *The International Journal of Indian Psycholog*.

Putri, S. M. (2019). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Empati Pada Generasi Milenial, Skrips*i. Pekanbaru : Universitas Islam Riau

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)*. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 34-37.

Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93.

Retnoningtyas, D. W., Pratiwi, I., & Rahayu, K. D. A. (2018). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1), 14-25.

Rohmadani, Z.V. (2018). "Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif sebagai Penanganan Kecemasan pada Difabel Daksa". *Journal of Health Studies*, Vol. 1, No.1.

Sa'idah, F. L. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama, Skripsi*. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *5*(2), 147. https://doi.org/10.22146/gamaj pp.13543

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2019). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059