

**PENGARUH *NOMOPHOBIA* (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*)
TERHADAP SIKAP *WITHDRAWAL* PADA SISWA SMA YASMIDA
AMBARAWA TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

(Skripsi)

Oleh

**ARIEF RAHMAN HAKIM
NPM 1513052017**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

PENGARUH *NOMOPHOBIA* (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*) TERHADAP SIKAP *WITHDRAWAL* PADA SISWA SMA YASMIDA AMBARAWA TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Oleh

ARIEF RAHMAN HAKIM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *nomophobia* terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto*. Subjek penelitian sebanyak 105 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *Nomophobia* (NMP-Q) dan angket sikap menarik diri. Hasil analisis data dengan uji regresi linier sederhana, menghasilkan P value = $0,000 < 0,05$, dengan ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *nomophobia* terhadap sikap *withdrawal* siswa yaitu sebesar 22.20%. Penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2020/2021.

Kata kunci : *nomophobia, withdrawal, smartphone*

ABSTRAK

THE EFFECT OF NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA) ON WITHDRAWAL ATTITUDE AT YASMIDA AMBARAWA HIGH SCHOOL YEAR LESSON 2021/2022

By

ARIEF RAHMAN HAKIM

This study aims to determine the relationship of nomophobia to withdrawal attitudes in Yasmida Ambarawa High School students year lesson 2021/2022. This study uses the ex-post facto method. The research subjects were 105 students. The data collection technique used the Nomophobia scale (NMP-Q) and a withdrawal attitude questionnaire. The results of data analysis with a simple linear regression test, resulted in P value = $0.000 < 0.05$, this means that H_0 is rejected and H_a is accepted. This shows that there is a significant influence between nomophobia on students withdrawal attitudes, which is 22.20%. This research there is a significant influence between nomophobia (no mobile phone phobia) on withdrawal attitudes in Yasmida Ambarawa High School students year lesson 2021/2022.

Keywords: nomophobia, withdrawal, smartphone

**PENGARUH *NOMOPHOBIA* (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*)
TERHADAP SIKAP *WITHDRAWAL* PADA SISWA SMA YASMIDA
AMBARAWA TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Oleh
Arief Rahman Hakim

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada
Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2022

Judul Skripsi : PENGARUH NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA) TERHADAP SIKAP WITHDRAWAL PADA SISWA SMA YASMIDA AMBARAWA TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Nama Mahasiswa : Arief Rahman Hakim

Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052017

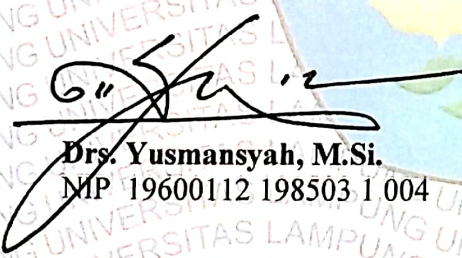
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

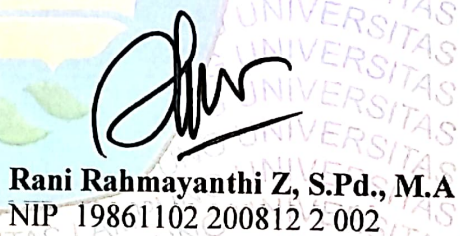
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

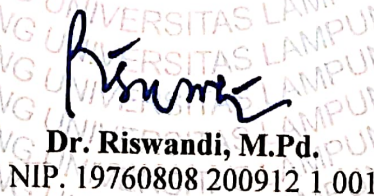


1. Komisi Pembimbing


Drs. Yusmansyah, M.Si.
NIP. 19600112 198503 1 004


Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP. 19861102 200812 2 002

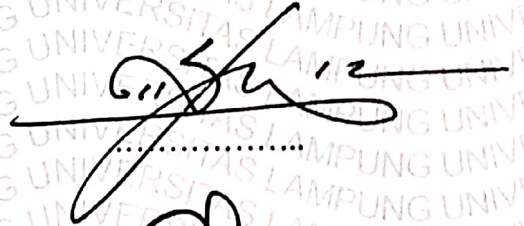
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

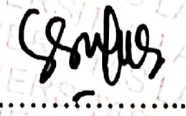
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



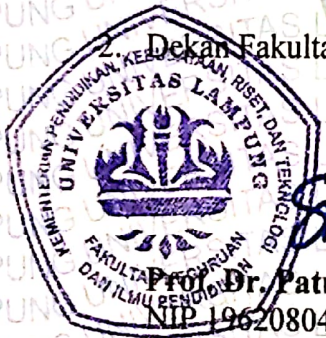
Sekretaris : Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd, M.A



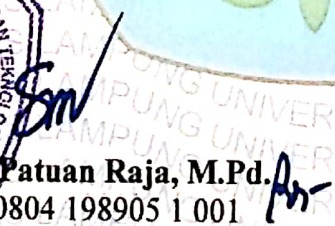
**Penguji
Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, M.Psi, Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 09 Juni 2022

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arief Rahman Hakim
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052017
Program Studi / Jurusan : Bimbingan dan Konseling / Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Terhadap Sikap *Withdrawal* Pada Siswa SMA Yasmida Ambarawa Tahun Pelajaran 2021/2022**" adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya orang lain dengan cara yang tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 02 Juni 2022

Dawydia



Arief Rahman Hakim
NPM 1513052017

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas nikmat sehat, serta kesempatan untuk menuntut ilmu yang kudapatkan hingga detik ini.

Kupersembahkan karya sederhana ini sebagai wujud terimakasihku kepada:

Kedua orang tuaku dan kakak-kakakku

Terimakasih atas dukungan, do'a dan pengorbanan yang tiada habisnya yang telah kalian curahkan kepadaku selama ini.

- Arief Rahman Hakim -

SANWACANA

Alhamdulillahirobil'amin, segala puji bagi Allah SWT Rabb semesta alam atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi berjudul **“Pengaruh *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Terhadap Sikap *Withdrawal* Pada Siswa SMA Yasmida Ambarawa Tahun Pelajaran 2021/2022”** dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih S. Psi, M.A, Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si, selaku Pembimbing Utama. Terimakasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A, Pembimbing Pembantu yang telah memotivasi serta memberikan masukan dan juga saran yang membangun, demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku dosen Pembahas yang senantiasa memberikan sumbang saran dan masukan berharga untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu Staff serta karyawan FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
10. Motivasi terbesarku, Almarhum Ayah dan Ibu atas do'a yang selalu mengiringi, serta segala pengorbanan kalian untukku yang tiada pernah bisa dinilai dari segi apapun.
11. Kakak-kakakku, Uni Nana, Uni Yet, Abang Adi yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, serta dukungan baik moril maupun materil selama proses ini. Terimakasih.
12. Teman-teman BK 2015 yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan serta semangat, dan terima kasih atas kebersamaan yang teman-teman berikan selama ini.
13. Keluarga KKN-PPL Unila desa Pugung Raharjo: Wimpi Afinsa Mutaalim, Eti Septiani, Lady Pramesti, Annisya Tasya M, Rency Meivita, Deby Kurnia,

Indri Puspita, Frentia Riskiyani, Ni Kadek Widyawati yang telah hidup bersama selama 40 hari. Terimakasih untuk pelajaran hidup yang telah diberikan selama KKN-PPL;

14. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan di kertas ini secara khusus.

Terima kasih setulusnya;

15. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan pemikiran yang tertuang dalam skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat, baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan.

Bandar Lampung, 02 Juni 2022



Arief Rahman Hakim

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kerangka Pemikiran.....	9
G. Hipotesis Penelitian	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	12
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	12
2. Aspek <i>Nomophobia</i>	13
3. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	16
4. Faktor-faktor <i>Nomophobia</i>	17
5. <i>Nomophobia</i> Sebagai Gangguan Kesehatan Mental.....	21
B. <i>Withdrawal</i>	23
1. Pengertian <i>Withdrawal</i>	23
2. Ciri-ciri <i>Withdrawal</i>	25
3. Dampak <i>Social Withdrawal</i>	26
4. Faktor Penyebab <i>Social Withdrawal</i>	27
C. Pengaruh <i>Nomophobia</i> Terhadap Sikap <i>Withdrawal</i>	29
III. METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Desain Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33

1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian	33
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional Variabel	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	37
1. Uji Validitas	37
2. Uji Reliabilitas	38
G. Teknik Analisis Data	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
2. Gambaran Data Penelitian	40
3. Uji Normalitas dan Homogenitas Data	41
4. Uji Analisis Data	43
B. Pembahasan	44
V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi <i>Nomophobia</i>	36
2. Kisi-Kisi <i>Withdrawal</i>	36
3. Uji Reliabilitas	38
4. Distribusi Frekuensi <i>Nomophobia</i>	41
5. Distribusi Frekuensi <i>Withdrawal</i>	41
6. Normalitas Data Instrumen <i>Nomophobia</i>	41
7. Normalitas Data Instrumen <i>Withdrawal</i>	42
8. Homogenitas Data.....	42
9. Analisis of Variance.....	43
10. Model Summary.....	43
11. Coefficients	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran.....	10

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Smartphone merupakan pembaharuan dari telepon genggam biasa (*handphone*) menjadi ponsel pintar yang semakin dapat memudahkan individu dalam berkomunikasi. *Smartphone* merupakan barang yang wajib di miliki oleh masyarakat Indonesia baik dari lapisan masyarakat perkotaan, dan pedesaan, bahkan perekonomian tinggi maupun menengah wajib memiliki *smartphone*. Seperti temuan riset yang dilakukan oleh IDA (Indonesian Digital Association) pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa masyarakat perkotaan di Indonesia sebanyak 96% membaca berita melalui *smartphone* dibandingkan dengan media lain dan pembaca berita online melalui *smartphone* lebih banyak pria dibandingkan wanita dengan rentan usia 33-42 tahun (Maliando, 2016). Sedangkan dalam survey (APJII, 2015) menyatakan bahwa penggunaan ponsel untuk mengakses internet paling tinggi terdapat di pulau Jawa dan Bali (92%), Sedangkan pengguna telepon seluler untuk mengakses internet di seluruh indonesia pada tahun 2014 sekitar 85% orang.

Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa kepemilikan perangkat berdasar karkater kota/kabupaten yang menggunakan *smartphone* atau tablet ada (70.96%) untuk masyarakat

urban, (45,42%) untuk masyarakat rural-urban, dan (42,06%) untuk masyarakat rural. Sedangkan untuk pengguna komputer / laptop hanya berkisar (31,55%) masyarakat urban, (23,42%) masyarakat rural-urban, (23,83%) masyarakat rural. Selain itu perangkat yang dipakai untuk mengakses internet sebesar (44,16%) menggunakan internet dengan *smartphone*/tablet pribadi, (4,49%) menggunakan internet dengan komputer/laptop pribadi. (APJII, 2017).

Sedangkan pada tahun 2018 persentase kepemilikan *smartphone* mencapai (70,96%), masyarakat rural-urban (45,42%), dan rural (42,06%). (APJI, 2018).

Durasi penggunaan internet sendiri yang menggunakan *smartphone* maupun laptop perharinya bisa mencapai (43,89%) dalam kurun waktu 1-3 jam, (29,63%) dalam kurun waktu 4-7 jam, lebih dari 7 jam 26,48% (APJII, 2017).

Selain itu *smartphone* tidak lagi hanya digunakan untuk dunia pekerjaan tetapi juga untuk dunia pendidikan, bukan hanya orang dewasa, bahkan remaja dan anak-anak juga memiliki *smartphone*.

Namun *smartphone* lebih banyak di konsumsi oleh kalangan pelajar/siswa, seperti yang dikemukakan oleh (Dongre et al., 2017) yang melakukan penelitian pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/siswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang, juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang. Menurut Park et al. (2014), akibat dari perkembangan teknologi yang semakin canggih kini menghadirkan *smartphone* sebagai kebutuhan yang penting dalam kehidupan masyarakat, dan menjadi populer dikalangan siswa. Thalib (2016) menjelaskan bahwa alasan penggunaan *smartphone* bagi siswa salah satunya adalah sebagai gaya hidup siswa dalam menggunakan *smartphone* karena

pengaruh trend dan temannya, selain itu mereka akan merasa gengsi jika tidak menggunakan *smartphone*.

Smartphone juga memberikan kemudahan berkomunikasi dan mengakses internet untuk kegiatan akademik maupun non akademik. Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari, oleh karena itu dibutuhkan pengendalian diri (*self control*) yang baik dalam menggunakan *smartphone* sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Kecanggihan *smartphone* yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan kurangnya dalam mengontrol diri membuat siswa cenderung ketergantungan *smartphone*, dan mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia* (Dasiroh dkk., 2017).

Hal tersebut sependapat dengan Brotheridge (2017) bahwa memeriksa dan mengecek *smartphone* membuat candu atau ketergantungan dan kebiasaan yang kadang sulit untuk ditinggalkan. Kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunanya, *smartphone* dapat mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia*.

Nomophobia sendiri adalah singkatan dari *no mobile phone phobia* merupakan kondisi tidak dapat lepas dari telepon genggam (Cheever, 2014). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan

untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh King et al. (2014) mendefinisikan bahwa *Nomophobia* adalah ketakutan modern ketika tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel (*mobile phone*) atau internet. Penelitian yang dilakukan oleh Pavitra et al. (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* perasaan individu pada ketidaknyamanan, cemas, gelisah, gugup, sedih atau kehilangan ketika penggunaanya berada dari *smartphone* dan ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, hal tersebut sudah melebihi batas wajar penggunaan dan dapat mengarah ke perilaku adiksi.

Yildirim (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada individu disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya. Yildirim (2014) juga menambahkan berdasarkan definisi dari International Business Times yang menekankan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak terjangkaunya ponsel. *Nomophobia* (no mobile phone phobia) adalah gejala atau gangguan yang menyerang seseorang tanpa memandang usia, seseorang akan mengalami ketakutan atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* miliknya dan saat tidak bisa mengakses internet pada *smartphone*.

Istilah ini diperkenalkan oleh peneliti dari Inggris pada tahun 2008 lalu dikembangkan lagi oleh SecurEnvoy pada tahun 2012 yang mengungkapkan bahwa dewasa muda dengan rentan usia 18-24 tahun sebanyak 77% lebih rentan mengalami *nomophobia* (Yildirim, 2014). Penelitian yang dilakukan pada 200 siswa di Bangalore India menyatakan bahwa 23% siswa merasa

kehilangan konsentrasi dan stress saat tidak dekat dengan ponsel mereka, selain itu 39,5% siswa mengalami *nomophobia* dan 27% beresiko mengalami kecenderungan *nomophobia* (Pavitra, 2015).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2015) pada siswa kedokteran di India dengan rentang usia 22-24 menunjukkan bahwa 73% siswa mengalami *nomophobia* namun mereka tidak menyadarinya. Dari penjelasan di atas mengungkapkan bahwa *nomophobia* yang sedang marak terjadi dikalangan masyarakat khususnya pada kalangan anak muda, memiliki resiko yang cukup yang dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia*. Individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik klinis seperti menggunakan *smartphone* secara intens dan menghabiskan waktu untuk menggunakannya, selalu membawa *battery* atau *power bank*, merasa cemas atau gugup ketika kehilangan komunikasi atau ketika ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, selalu melihat layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk, memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung, dan pengguna rela mengeluarkan biaya besar untuk menggunakan *smartphone*.

Keunggulan *smartphone* ini membuat para penggunanya semakin meningkat dan berdasarkan pemaparan diatas juga mengungkapkan bahwa para pengguna *smartphone* mengalami *nomophobia*, merasa seperti kehilangan sesuatu yang penting ketika *smartphone* tertinggal, atau tidak berada dalam jangkauan. Selain itu, pengguna yang mengalami *nomophobia* hanya akan sibuk dengan *smartphonanya* dan cenderung kurang dalam interaksi tatap muka. Hal ini pula

yang menjadikan kemungkinan orang yang mengalami *nomophobia* untuk mengalami gangguan lainnya *withdrawal*.

Menurut Al-Mighwar (2006), menarik diri (*withdrawl*) adalah bentuk tingkah laku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya. Menurut Kartono (2008) *withdrawal* atau penarikan diri adalah suatu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalangan atau frustrasi. Jadi, sikap menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*) adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian atau pun minatnya terhadap lingkungan sosial secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain. Pada individu yang mengalami sikap menarik diri dari lingkungan sosialnya seringkali merasa bahwa apabila ia mencoba bergabung dengan lingkungan sosialnya, maka ia akan ditolak, lingkungan tersebut akan menganggapnya remeh, atau bahkan orang-orang di lingkungan tersebut tidak suka kepadanya. Padahal dalam kenyataan yang ditemukan selama ini adalah individu tersebut tidak benar-benar ditolak dari lingkungannya. Orang-orang yang berada di lingkungan individu yang menarik diri dari lingkungan sering kali sudah mengajak untuk berbaur dan menerima mereka dengan sangat baik.

Sebagai makhluk sosial, individu memerlukan adanya interaksi dengan orang di sekitarnya. Dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain maka

akan dapat memenuhi salah satu kebutuhan manusia menurut hirarki Maslow yakni kebutuhan akan aktualisasi diri. Dimana aktualisasi diri adalah puncak kebutuhan manusia menurut Maslow. Apabila kebutuhan ini dapat dipenuhi, maka akan membawa dampak yang positif dan meningkatkan semangat seseorang dalam menjalani kehidupan.

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru di SMA Yasmida Ambarawa menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang sangat jarang berinteraksi baik dengan teman-temannya maupun dengan para guru, hanya bermain dengan *smartphonenya* seorang diri, dan siswa-siswa ini mengalami kecemasan dan kesulitan dalam interaksi dengan teman sebayanya. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti mencoba untuk mengetahui pengaruh *nomophobia* terhadap sikap *withdrawal*. Sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Terhadap Sikap *Withdrawal* Pada Siswa SMA Yasmida Ambarawa Tahun Pelajaran 2021/2022.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dihadapi yaitu:

1. Siswa sangat jarang berinteraksi baik dengan teman-temannya dan juga guru.
2. Siswa sibuk bermain dengan *smartphonenya* seorang diri.
3. Siswa sering menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.

4. Siswa mengalami kecemasan dan kesulitan dalam interaksi dengan teman sebaya.
5. Siswa tidak mampu menjalin hubungan erat dengan orang lain.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2020/2021.

E. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan konseling, khususnya terkait teori *nomophobia*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh untuk perkembangan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi. Dapat dijadikan sebagai bahan

masuk dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman meneliti terkait *nomophobia* dan *withdrawal*.

F. Kerangka Pemikiran

Seiring dengan perkembangan teknologi, banyak orang yang mulai menggunakan *mobile phone*. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang (Kominfo). *Smartphone* bukan hanya digunakan untuk melakukan panggilan dan SMS saja tetapi digunakan untuk hal seperti bermain game, membaca berita, mendengarkan musik dan masih banyak lagi.

Kemudahan yang diberikan inilah yang menyebabkan banyak orang ketergantungan dengan *mobile phone* yang biasa disebut *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* adalah kecemasan saat tidak bisa berkomunikasi dengan *smartphone*. Remaja mengalami *nomophobia* ditunjukkan dengan perasaan cemas saat kehilangan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat berkomunikasi, dan kehilangan kenyamanan. Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya.

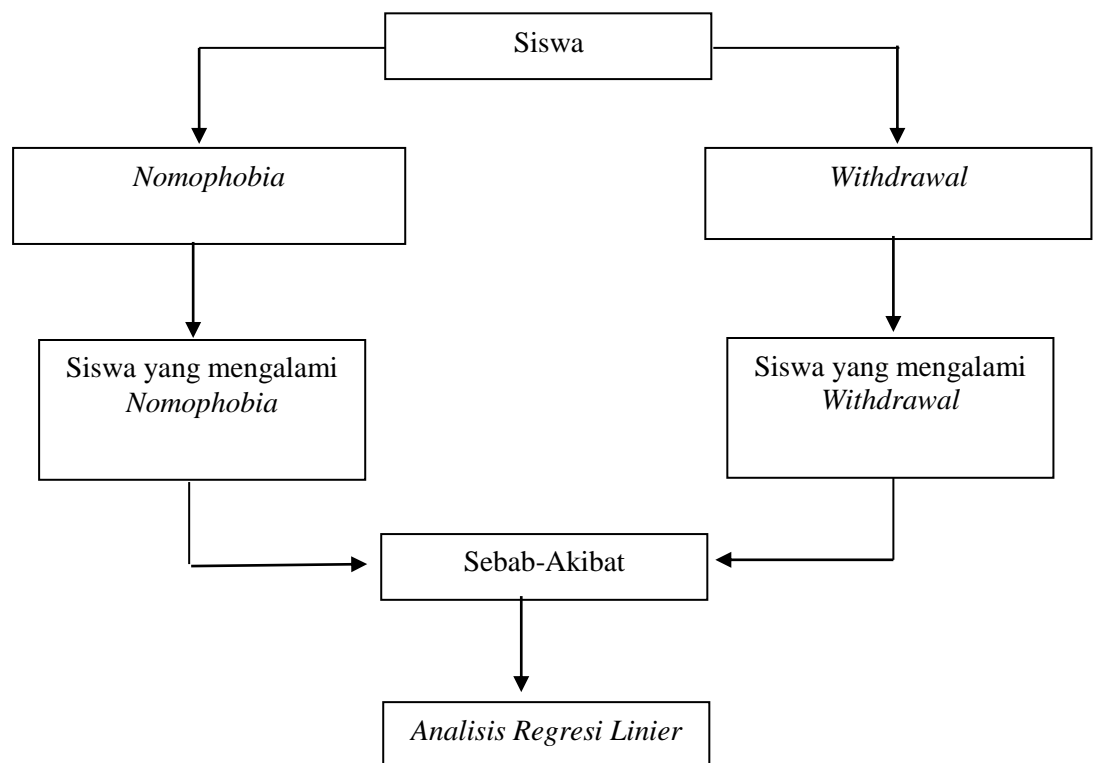
Hal ini berakibat munculnya sikap *withdrawal*. *Withdrawal* sendiri adalah bentuk tingkah laku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya

kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya (Al-Mighwar, 2006).

Menurut Kartono (2008) *withdrawal* atau penarikan diri adalah suatu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalangan atau frustrasi. Jadi, sikap menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*) adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian atau pun minatnya terhadap lingkungan sosial secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain. Sehubungan dengan ini peneliti berupaya untuk menganalisis keterkaitan *nomophobia* terhadap sikap *withdrawal*.

Kerangka berpikir penelitian yang dilakukan digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Pemikiran



Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, akan diuji pengaruh *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2020/2021.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2019)..

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2020/2021.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) terhadap sikap *withdrawal* pada siswa SMA Yasmida Ambarawa tahun pelajaran 2020/2021.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variabel yang akan diteliti. Dengan demikian dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Dengan demikian akan dibahas mengenai: *Nomophobia* dan *Withdrawal*.

A. *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia atau singkatan dari *no mobile phone phobia* merupakan kondisi tidak dapat lepas dari telepon genggam (Cheever, 2014). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh King et al. (2014) mendefinisikan bahwa *Nomophobia* adalah ketakutan modern ketika tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel (*mobile phone*) atau Internet.

Yildirim (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada individu disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya. Yildirim (2014) juga menambahkan

berdasarkan definisi dari International Business Times yang menekankan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak terjangkaunya ponsel.

Dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir apabila tidak mengoperasikan *smartphone*. Bentuk rasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir jika tidak mengoperasikan *smartphone* tersebut sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi, sehingga kondisi tersebut mempengaruhi tingkat konsentrasi individu dalam melakukan aktivitas lainnya.

2. Aspek *Nomophobia*

Yildirim dan Correia (2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *nomophobia*, yaitu:

a. Tidak Bisa Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)

Tidak bisa berkomunikasi yaitu mengacu pada perasaan individu akan kehilangan komunikasi secara instan dan tidak bisa menggunakan layanan yang memungkinkan berkomunikasi instan dengan orang lain melalui *smartphone*. Selain itu, individu juga akan merasa cemas apabila dirinya tidak menggunakan *smartphone* dikarenakan tidak dapat menerima panggilan dari orang lain. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa cemas dan kehilangan komunikasi dengan orang lain apabila tidak menggunakan *smartphone*.

b. Kehilangan Keterhubungan (*Losing Connectedness*)

Kehilangan keterhubungan yaitu berkaitan dengan perasaan individu akan kehilangan konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi, dikarenakan terputusnya koneksi individu khususnya di media sosial. Selain itu, *losing connectedness* menggambarkan konektivitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu. Kondisi tersebut dikarenakan individu memiliki pandangan bahwa salah satu keuntungan dari penggunaan *smartphone* adalah membantu individu tetap terhubung dengan orang lain.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Tidak dapat mengakses informasi yaitu adanya ketidaknyamanan individu akan kehilangan akses terhadap informasi melalui *smartphone*. Artinya bahwa individu merasa dirinya tidak dapat memperoleh dan mencari informasi melalui *smartphone*. Selain itu, individu merasa bahwa sangat penting untuk memiliki *smartphone*, karena *smartphone* dapat memberikan informasi secara cepat. Dengan demikian apabila individu tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* maka individu tersebut akan merasa tidak nyaman.

d. Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Kehilangan kenyamanan yaitu berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu ketika tidak menggunakan *smartphone*, sehingga individu mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone*. Adanya kenyamanan tersebut

ditunjukkan oleh individu yaitu selalu memastikan bahwa daya baterai *smartphone* mereka selalu terisi penuh. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa dirinya terhindar dari stres dan kecemasan dikarenakan *smartphone* yang mereka miliki memiliki baterai yang memiliki daya tahan dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan uraian aspek *nomophobia* di atas, dapat diketahui bahwa *nomophobia* pada dasarnya terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, merasa kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan. Keempat aspek tersebut berfokus kepada kondisi yang dirasakan oleh individu saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone*. Aspek tidak dapat berkomunikasi berfokus pada rasa tidak nyaman yang dimunculkan oleh individu ketika tidak melakukan komunikasi secara cepat dengan menggunakan *smartphone*.

Adapun aspek merasa kehilangan keterhubungan merupakan kecenderungan individu merasa bahwa tidak menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan hilangnya koneksi atau keterhubungan dengan orang lain. Selain itu, aspek tidak dapat mengakses informasi berfokus pada ketidaknyamanan individu untuk memperoleh dan mencari informasi dengan menggunakan *smartphone*. Selanjutnya, aspek merasa hilangnya kenyamanan menunjukkan bahwa individu tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman, sehingga individu memiliki keinginan yang lebih untuk menggunakan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman sekalipun.

3. Ciri-ciri *Nomophobia*

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gezgin et al. (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* adalah merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, mengecek dan memeriksa *smartphone* berulang kali, merasa kecewa saat kehabisan baterai, dan khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* disuatu tempat dan tidak bisa menggunakannya.

Sedangkan menurut Bragazzi and Puente (2014) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu mengalami *nomophobia*. Berikut ini beberapa ciri individu mengalami *nomophobia* tersebut, yaitu:

- a. Menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus seperti memiliki satu atau lebih *smartphone* serta selalu membawa charger *handphone*.
- b. Perasaan cemas dan gugup ketika tidak memegang *smartphone*. Selain itu, individu merasa tidak nyaman ketika *smartphone* mengalami gangguan pada jaringan dan kehabisan baterai.
- c. Selalu mengecek layar *smartphone* secara terus-menerus untuk melihat pemberitahuan atau telepon yang masuk.
- d. Tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam serta meletakkannya di atas kasur saat tidur.
- e. Lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan komunikasi secara langsung (tatap muka).
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan *smartphone* cenderung besar.

Berdasarkan ciri-ciri di atas maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat ditunjukkan melalui perilaku dan perasaan individu. Perilaku tersebut seperti menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; membawa charger *handphone*; mengecek layar *smartphone* berulang kali untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk; dan mengaktifkan *smartphone* 24 jam serta meletakkan di atas kasur. Selain itu, individu menunjukkan adanya perasaan cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan atau ketika *mobile phone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; tidak nyaman ketika harus berinteraksi secara langsung (tatap muka), sehingga individu lebih memilih untuk berkomunikasi secara instan dengan menggunakan *smartphone*.

4. Faktor-faktor *Nomophobia*

Young (2004) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku kecanduan menggunakan *smartphone* pada remaja, yaitu:

a. Memiliki Akses Bebas (*Free and Unlimited Access*)

Saat remaja memiliki *smartphone* pribadi pada umumnya mereka akan merasa telah memiliki akses yang tidak terbatas dan bebas biaya untuk memenuhi kebutuhannya dalam menggunakan *smartphone*.

b. Waktu yang Tidak Terjadwal (*Huge Blocks of Unstructured Time*)

Rata-rata remaja SMA menggunakan waktunya untuk mengikuti kegiatan belajar yaitu selama 7-9 jam perhari. Sedangkan sisa waktu yang digunakan oleh remaja yaitu untuk melakukan aktivitas mandiri seperti

ekstrakurikuler, mengerjakan tugas, atau mengulang kembali materi pelajaran yang telah disampaikan. Penggunaan waktu yang bebas mengakibatkan remaja cenderung menggunakan waktunya tersebut untuk aktivitas-aktivitas rekreasional seperti menggunakan akses internet pada *smartphone*.

c. Rendahnya Kontrol Orang Tua (*Newly Experienced Freedom From Parental Control*)

Memiliki *smartphone* pribadi merupakan kebebasan baru bagi remaja tanpa adanya kontrol dari orang tua. Kebebasan tanpa adanya kontrol dari orang tua merupakan suatu kondisi dimana remaja tidak lagi harus meminta izin kepada orang tua untuk menggunakan *smartphone* seperti sebelumnya. Ketika remaja telah memiliki *smartphone* pribadi maka mereka akan menghabiskan waktu dengan bermain *game*, mengirim pesan dengan teman-teman, dan menggunakan seluruh aplikasi yang terdapat pada *smartphone*.

d. Tidak Ada Pemantauan Terhadap yang Dikatakan atau Dilakukan (*No Monitoring or Censoring of What They Say or Do*)

Memiliki *smartphone* pribadi merupakan suatu kondisi dimana remaja menyesuaikan apa saja aplikasi yang harus terdapat pada *smartphone* yang mereka miliki. Remaja dengan bebas dapat meng-*install* berbagai aplikasi, bebas untuk mengisi *smartphone* mereka dengan gambar, musik, ataupun permainan. Selain itu, remaja juga mendapatkan kebebasan untuk menerima dan mengirim konten apapun dari atau

kepada teman-teman melalui jejaring sosial yang dimiliki tanpa adanya pengawasan dari orangtua.

e. Dorongan Penuh dari Guru (*Full Encouragement From Teachers*)

Pada beberapa sekolah memberikan kebebasan kepada murid-muridnya untuk membawa *smartphone*. Kondisi tersebut dikarenakan tidak jarang guru meminta kepada murid-muridnya untuk mencari materi pelajaran atau informasi dengan cara mengakses internet. Remaja yang memiliki *smartphone* dengan akses internet didalamnya menyukai kegiatan yang diinstruksikan oleh gurunya tersebut. Selain itu, tidak jarang bagi guru untuk melakukan interaksi dengan siswanya yaitu melalui jejaring sosial dan aplikasi berupa pesan instan (*instant messaging*).

f. Intimidasi Sosial dan Keterasingan (*Social Intimidation and Alienation*)

Memasuki usia remaja tidak jarang bagi individu akan merasa terasingkan ketika berkomunikasi ataupun bersosialisasi dengan teman-temannya. Oleh karena itu, remaja lebih memilih untuk berinteraksi melalui jejaring sosial dan pesan instan (*instant messaging*) melalui *smartphone* mereka. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak diharuskan melakukan interaksi secara langsung yaitu bertatap muka dengan lawan bicaranya, sehingga remaja dengan mudah mampu mengatasi rasa takut, cemas, dan tekanan dari kehidupan nyata dengan berinteraksi melalui *smartphone*.

Sedangkan menurut Yuwanto (2010) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* berlebihan adalah:

1. Faktor Internal

Faktor yang paling beresiko menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* ataupun mengalami *nomophobia* diantaranya tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kontrol diri yang rendah, *habit* menggunakan telepon genggam yang tinggi, *expectancy effect*, kesenangan pribadi, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi.

2. Faktor Situasional

faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan *Smartphone* dan mengarahkan pada penggunaan *smartphone* sebagai media coping. Faktor ini menggambarkan tentang situasi psikologis individu yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* seperti stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, *leisure boredom*, yang dapat menyebabkan perasaan nyaman ketika menggunakan *smartphone* dan menjadi ketergantungan pada penggunaannya.

3. Faktor Sosial

Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens menggunakan *smartphone*. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence*.

4. Faktor Eksternal

Faktor ini terjadi akibat dari paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan *smartphone* dan tersedianya

beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*.

5. *Nomophobia* Sebagai Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental ialah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam pengendalian gejala psikologisnya yang meliputi emosi, pikiran dan tingkah lakunya. Pengertian gangguan kesehatan mental dijelaskan oleh Semiun (2006) kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia hidup. Dari definisi diatas disimpulkan bahwa seseorang yang bermental sehat adalah orang yang mampu menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga ia dapat menyesuaikan dan mengatasi gejala mental yang terjadi akibat tekanan-tekanan perasaan dan hal-hal yang menimbulkan frustrasi.

Kesehatan mental sendiri sudah dinilai indikatornya oleh Riskesdas (2013) yaitu gangguan mental berat dan gangguan mental ringan, pengertian gangguan jiwa berat didefinisikan oleh Riskesdas (2013) yaitu gangguan jiwa yang diandai oleh terganggunya kemampuan menilai realitas atau tilikan (*insight*) yang buruk, gejalanya berupa halusinasi, ilusi, waham, gangguan proses berpikir, kemampuan berpikir, serta tingkah laku aneh misalnya agresivitas atau katatonik.

Sedangkan gangguan mental ringan adalah istilah yang sama dengan distress psikologik, kondisi ini adalah keadaan yang mengidentifikasi seseorang sedang mengalami perubahan psikologis, namun gangguan mental emosional ini dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu,

tetapi dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu, tetapi dapat pulih seperti semula.

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas (2013) menilai gangguan kesehatan mental berat dengan responden 1.728 orang terlihat bahwa prevalensi psikosis tertinggi di Yogyakarta dan Aceh (masing-masing 2,7%), sedangkan di Kalimantan Barat (0,7%), dan lebih menariknya didapat proporsi rumah tangga dengan ART gangguan jiwa berat yang pernah dipasung dihitung terhadap 1.655 rumah tangga dengan penderita gangguan mental berat, metode pemasangan tidak terbatas pada pemasangan secara tradisional (menggunakan kayu atau rantai pada kaki) tetapi juga pengekangan lain yang membatasi gerak, pengisolasian, termasuk mengurung, dan penelantaran. Data dari pendiri rumah komunitas penderita Skizofrenia Indonesia Bagus Utomo juga menyebutkan bahwa pemulihan penderita Skizofrenia di Indonesia masih buruk, masih terdapat 18 ribu penderita gangguan kesehatan mental khususnya orang dengan Skizofrenia yang dipasung umumnya dengan dirantai (Putri dkk., 2015)

Selain gangguan kesehatan mental berat, ada penilaian juga mengenai gangguan kesehatan mental ringan di Indonesia. berdasarkan data Riskesdas tahun 2007 (Riskesdes, 2008) diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang yang mengalami gangguan mental emosional. Namun pada tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara

nasional adalah 6,0% (37,728 orang dari subyek yang dianalisis). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%) sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%). Kuesioner tersebut di berikan kepada ART umur ≥ 15 tahun sebanyak 703.946 orang.

Berdasarkan hasil survey data pada tahun 2007 dan 2013 memang mengalami penurunan berupa 5,6% penderita gangguan mental pada orang dewasa namun ada yang menarik dari sisi lainnya yaitu penilaian gangguan mental emosional pada tahun 2007 dan 2013 memperlihatkan bahwa 2007 prevalensi gangguan mental emosional di perdesaan lebih tinggi daripada dipertanian, tetapi dalam Riskesdas 2013 prevalensi tersebut berbalik dan prevalensi di perkotaan menjadi lebih tinggi di banding di perdesaan.

B. *Withdrawal*

1. Pengertian *Withdrawal*

Para peneliti seringkali menggunakan istilah yang berbeda-beda dalam menamai gejala menarik diri secara sosial yaitu *withdrawal*. Beberapa peneliti menggunakan istilah *social anxiety*, inhibisi sosial, pemalu, isolation dan lain sebagainya. Namun demikian pada awal tahun 2000, salah satu tokoh yang dikenal dalam bidang kecemasan sosial yaitu Rubin, merumuskan pengertian dari masing-masing istilah.

Social withdrawal adalah istilah yang digunakan pada kondisi dimana remaja menampilkan sikap menyendiri secara konsisten (pada setiap waktu dan situasi) ketika berhadapan dengan teman yang familiar atau tidak familiar (Rubin and Burgess, 2001). Dapat dikatakan bahwa *social*

withdrawal disebabkan oleh faktor internal dimana remaja memilih untuk tidak berinteraksi dengan teman-temannya.

Social withdrawal disebabkan oleh berbagai faktor internal seperti kecemasan, harga diri yang negatif dan persepsi negatif terhadap diri mengenai keterampilan dan hubungan sosial (Rubin and Asendorpf, 2014).

Social withdrawal disebabkan oleh konflik internal antara keinginan yang tinggi untuk dapat berinteraksi dan kekhawatiran untuk memulai interaksi sosial, situasi yang dikenal dengan *anxious solitude* (Rubin and Coplan, 2004).

Pengertian dari istilah-istilah lain yang berkaitan dengan *social withdrawal* adalah sebagai berikut. Pertama adalah isolasi. Berbeda dengan *social withdrawal*, isolasi (*active isolation*) yaitu kondisi dimana remaja bermain sendirian karena teman-temannya memilih untuk tidak berinteraksi dengan dirinya (Rubin et al., 2009). Lain lagi dengan pemalu (*shy*). Remaja yang pemalu menghendaki interaksi sosial namun keinginan mereka ini terhambat oleh rasa takut yang menyebabkan sikap menghindar secara sosial (Coplan et al., 2001). Sementara inhibisi sosial adalah kecemasan yang timbul karena berhadapan dengan orang, tempat atau hal baru yang disebabkan oleh kecenderungan biologis (Kagan and Fox, 2006). *Social withdrawal* dianggap sebagai konsep yang memayungi berbagai konstruk yang saling berhubungan ini (Rubin et al., 2014).

Social withdrawal diartikan sebagai kecenderungan konsisten (dari segi waktu dan tempat) untuk menyendiri disertai dengan kecemasan ketika berhadapan orang lain. *Social withdrawal* terjadi ketika seseorang menarik

diri dari interaksi sosial yang normal. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *social withdrawal* merupakan kondisi di mana seseorang menarik diri ketika berhadapan dengan teman sebayanya. Isolasi, *shy*, dan inhibisi sosial merupakan bentuk dari *social withdrawal*.

2. Ciri-ciri *Withdrawal*

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi (2020), ciri-ciri *withdrawal* antara lain terlihat menyendiri, kurang bergairah dalam kegiatan sosial di sekolah, pasif dalam berpendapat di muka umum, tidak merasa nyaman di keramaian dan lebih suka mengerjakan sesuatu sendiri dibandingkan bersama-sama. Siswa *withdrawal* adalah siswa yang memiliki ciri-ciri individu yang mengalami penarikan diri dari lingkungan (*withdrawal*). Penarikan diri yang dilakukan seperti menunjukkan perilaku sering terlihat menyendiri atau melamun, terlihat tidak bergairah dalam kegiatan di lingkungan sosial sehari-hari, melakukan apa pun yang diperintah atau diminta orang lain meski pun tidak disukai atau tidak dikehendaki. Hal ini bertujuan untuk menghindari konflik dengan orang tersebut dan menghindari interaksi yang lebih lama, tidak banyak berbicara (pasif) utamanya dalam berpendapat di muka umum, merasa tidak nyaman dan tidak aman berada di lingkungan sosial (berkumpul dengan banyak orang) dan lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri, meski pun seharusnya dikerjakan secara bersama-sama atau berkelompok (Nurbaeti dkk., 2021).

Keliat (1999) juga menjelaskan ciri-ciri menarik diri secara umum adalah karena kurang keterampilan dan tidak bisa bersosialisasi. Secara khususnya adalah sering menunjukkan ekspresi sedih, menghindar dari orang lain

(menyendiri), komunikasi kurang atau sangat jarang sekali, tidak ada kontak mata yang intens dengan temannya (selalu menundukkan kepala jika bertemu dengan orang), berdiam diri atau kurang mobilitas (gerak), dan tidak mampu berbicara dengan tenang dalam jangka waktu yang lama.

3. Dampak *Social Withdrawal*

Social withdrawal pada remaja yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan hambatan dari cara berkomunikasi, regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Secara jangka panjang, remaja-remaja yang *social withdrawal* memiliki risiko yang lebih besar untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, termasuk kesulitan sosio-emosional (seperti kecemasan, rendahnya harga diri, gejala depresi), kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya (misalnya penolakan, dijadikan korban, kualitas pertemanan yang rendah) dan kesulitan di sekolah (seperti rendahnya kualitas hubungan dengan guru, kesulitan akademik, dan menghindar untuk sekolah) (Rubin et al., 2009).

Dalam hal ini individu akan merasa bahwa orang lain asing bagi kehidupannya. Perasaan cemas, khawatir dan takut selalu mempengaruhi hidupnya setiap kali berinteraksi dengan orang lain. Anak yang cemas secara sosial akan menunjukkan tanda-tanda kecemasan, memiliki rasa keberhargaan diri yang lebih rendah dan mengalami berbagai masalah secara sosial (Coplan et al., 2001). Anak yang cemas secara sosial juga cenderung menunjukkan masalah dalam penyesuaian di sekolah, penolakan secara sosial, isolasi sosial, kesulitan secara akademik dan menolak untuk sekolah.

4. Faktor Penyebab *Social Withdrawal*

a. Pendekatan Biologis

Kecemasan merupakan sesuatu yang diturunkan dari generasi ke generasi. Remaja yang lahir dari orangtua yang cemas memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan (Turner et al., 1987). Hal ini terjadi karena adanya faktor genetik (tendensi biologis yang diturunkan atau temperamen) serta adanya proses pengamatan yang dilakukan oleh remaja terhadap perilaku orangtuanya. Remaja-remaja dengan temperamen cemas (*fearful*) cenderung akan menampilkan sikap *social withdrawal* pada masa selanjutnya (Rubin et al., 2009).

Sementara itu dari pendekatan belajar, pengamatan remaja terhadap perilaku orangtua berperan terhadap pembelajaran remaja mengenai kecemasan (Murray et al., 2009). Lebih jauh lagi, Murray et al. (2009) menjelaskan bahwa kecemasan orangtua mengurangi kemampuan orangtua untuk mengapresiasi keinginan remaja menghadapi hal baru. Hal inilah yang menyebabkan resiko remaja mengalami *social withdrawal* lebih besar apabila lahir dari orangtua yang cemas. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa faktor biologis adalah sesuatu yang memicu munculnya *social withdrawal*. Pernyataan ini seolah mendorong pemikiran bahwa *social withdrawal* adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari karena bersifat genetik.

Hasil penelitian dari Rubin et al. (2014) menyatakan bahwa dua pertiga remaja yang diidentifikasi mengalami *social withdrawal* yang ekstrim terus menunjukkan sikap tersebut selama dua tahun berturut-turut dari

usia 5 hingga 11 tahun. Namun demikian, tidak semua remaja yang awalnya menunjukkan gejala *withdrawal* akan menunjukkan gejala tersebut kembali pada saat ia dewasa. Terdapat banyak penelitian yang kemudian membuktikan bahwa faktor pola asuh orangtua merupakan faktor yang menghambat berkembangnya *social withdrawal* pada remaja.

b. Pola Asuh Orangtua Kelekatan

Teori-teori mengenai kelekatan menyatakan bahwa kelekatan yang terjalin pada awal-awal kehidupan antara remaja dan orangtua merupakan fondasi yang menentukan pola hubungan remaja hingga ia dewasa. Kelekatan dapat diartikan sebagai kecenderungan manusia untuk membentuk suatu ikatan yang kuat terhadap orang lain (Bowlby, 1977). Berbagai penelitian telah menemukan bahwa kelekatan aman dapat memprediksi kompetensi sosial pada remaja sementara kelekatan tidak aman memprediksi kesepian, kecemasan dan sikap menarik diri secara sosial (Lewis-Morrarty et al., 2015).

Kelekatan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh cara orangtua (dalam hal ini biasanya diwakilili oleh ibu) merespon, mengarahkan dan memberi kesempatan remaja untuk mengeksplorasi lingkungannya. Gejala *social withdrawal* cenderung akan semakin berat seiring dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu, penanganan terhadap *social withdrawal* harus dilakukan sedini mungkin. Salah satu faktor yang berperan besar terhadap pembentukan *social withdrawal* pada remaja adalah interaksi remaja dengan orangtua.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola asuh tertentu dapat memperkecil risiko remaja mengalami *social withdrawal*. Penyebab lain yang menyebabkan *social withdrawal* pada remaja terjadi karena interaksi berbagai faktor yaitu genetis, temperamen, kecemasan orang tua, proses *attachment*, pola asuh, bias dalam proses informasi, pengaruh rekan serta berbagai faktor lain yang lebih luas seperti latar belakang sosial ekonomi, ras, etnis dan budaya (Ollendick et al., 2011).

C. Pengaruh *Nomophobia* Terhadap Sikap *Withdrawal*

Hasil penelitian Pratiwi dkk. (2019) menunjukkan bahwa siswa kelas IV SD Muhammadiyah 1 Kudus yang terindikasi mengalami *nomophobia* menunjukkan ketergantungan pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana hiburan, ketika ada kesempatan dan waktu luang siswa lebih suka bermain menggunakan *smartphone* daripada bermain dengan aktivitas fisik bersama teman-temannya. Siswa yang mengalami *nomophobia* belum optimal dalam bergaul dengan teman sebayanya, selain itu memiliki kecenderungan bersikap individu daripada sikap sosial.

Dalam penelitian Pratiwi (2020), yang dilakukan untuk mengetahui ciri-ciri anak yang mengalami sikap *withdrawal*, hasilnya antara lain terlihat menyendiri, kurang bergairah dalam kegiatan sosial di sekolah, pasif dalam berpendapat di muka umum, tidak merasa nyaman di keramaian dan lebih suka mengejakan sesuatu sendiri dibandingkan bersama-sama. Dilihat dari kesamaan dalam bentuk sikap dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami *nomophobia* akan memiliki kecenderungan mengalami sikap menarik diri (*withdrawal*).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Bhattacharya et al., (2019) menyatakan bahwa *nomophobia* dapat bertindak sebagai pemicu gangguan lainnya. Penelitian dari AlMarzooqi et al. (2022) juga membuktikan bahwa orang yang mengalami *nomophobia* sering kali juga disertai gangguan lainnya, salah satunya yaitu *anxiety* yang dapat menjadi sikap *withdrawal*. Seseorang yang mengalami *anxiety* akan kesulitan ketika dihadapkan di lingkungan sosialnya, jika hal ini terus dibiarkan hal itu akan berkembang menjadi masalah *withdrawal*.

Untuk dapat mencegah timbulnya masalah *nomophobia* dan *withdrawal*, individu harus dapat meningkatkan resiliensi yang ada pada dirinya. Resiliensi secara umum didefinisikan sebagai proses dinamis dimana individu menunjukkan keberfungsian yang adaptif dalam menghadapi adversitas yang signifikan (Luthar and Zelazo, 2003). Konsep mengenai resiliensi biasanya mengacu pada: (1) hasil yang positif setelah mengalami adversitas, (2) keberfungsian positif dan efektif yang berkelanjutan meski individu berada dalam lingkungan yang keras atau kurang menguntungkan, dan (3) penyembuhan dari trauma yang signifikan (Masten, 2001). Resiliensi merupakan konstruk dua dimensional yang ditentukan oleh konstelasi pengalaman terhadap adversitas dan manifestasi terhadap keberhasilan adaptasi dalam menghadapi resiko dari adversitas tersebut (Masten, 2001).

Selain resiliensi diri, individu juga dapat meningkatkan kontrol diri (*self control*). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, 2004). Sedangkan

menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Hal ini dilakukan untuk mewujudkan *psychological well being*. Secara teoritis ataupun operasional, *psychological well being* berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan hal positif yang dapat mempengaruhi sistem fisiologis yang berhubungan dengan fungsi imunologi dan hal-hal yang dapat menunjang kesehatan (Ryan and Deci, 2001). *Psychological well being* yaitu konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Keyes et al., 2002). Dengan demikian, seseorang harus mampu mengembangkan kehidupan *psychological well-being* yang merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, sehingga individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dan dapat menguasai lingkungannya.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian merupakan obyek dari tempat yang diteliti sehingga informasi yang diperoleh bisa memberikan data yang akurat dan kebenarannya dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil lokasi di SMA Yasmida Ambarawa yang beralamat di Jl. Utama No.05 Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. SMA Yasmida ini merupakan salah satu dari beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Pringsewu.

Sekolah ini terletak di lokasi yang strategis dan mudah dijangkau karena tidak jauh dari pemukiman masyarakat setempat. SMA Yasmida merupakan sekolah yang memiliki fasilitas sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga diharapkan dapat menunjang proses pembelajaran agar semakin efektif. Penelitian dilaksanakan secara online dengan menyebar angket *google form*.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan peneliti dalam meneliti hal ini adalah *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* meneliti hubungan sebab-akibat yang tidak dimanipulasi atau tidak diberi perlakuan oleh peneliti. Penelitian sebab-akibat dilakukan terhadap program, kegiatan atau kejadian yang telah berlangsung atau telah terjadi. Adanya hubungan sebab-akibat didasarkan atas kajian

teoritis, bahwa sesuatu variabel disebabkan atau dilatarbelakangi oleh variabel tertentu atau mengakibatkan variabel tertentu. Misalnya: gizi yang cukup pada waktu ibu hamil menyebabkan bayi sehat, koperasi yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan para anggotanya.

Penelitian *ex-post facto* merupakan metode yang banyak dipakai dalam situasi yang dihadapi oleh banyak penelitian pendidikan. Penelitian ini tetap merupakan metode yang berguna yang dapat memberikan banyak informasi berharga bagi pengambilan keputusan di bidang pendidikan. peneliti mengambil efek dari variable dependen dan memeriksanya secara retrospektif untuk menetapkan penyebab dan pengaruhnya dan mencari informasi mengenai sebab dan akibatnya.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian menurut Sugiyono (2019) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Yasmida yang berjumlah 185 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2019), sampel penelitian adalah sebagian populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai

anggota sampel (Arikunto, 2019). Sampel penelitian ini berjumlah 105 siswa.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*) atau X adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *nomophobia*.
- b. Variabel terikat (*dependent*) atau Y adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *withdrawal*.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Nomophobia

Nomophobia sendiri merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir apabila tidak mengoperasikan *smartphone*. Bentuk rasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir jika tidak mengoperasikan *smartphone* tersebut sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi, sehingga kondisi tersebut mempengaruhi tingkat konsentrasi individu dalam

melakukan aktivitas lainnya. Adapun indikator dari *nomophobia* sebagai berikut:

- 1) Tidak bisa berkomunikasi
- 2) Kehilangan keterhubungan
- 3) Tidak Dapat Mengakses Informasi
- 4) Kehilangan kenyamanan

b. Withdrawal

Sikap menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*) adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian atau pun minatnya terhadap lingkungan sosial secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain. Adapun indikator dari *withdrawal* sebagai berikut:

- 1) Merasa tidak aman
- 2) Bergaul dengan anak yang usianya lebih muda darinya
- 3) Berfantasi tentang jati dirinya
- 4) Khawatir akan kesehatannya
- 5) Menolak menghadiri sekolah selain kegiatan akademik
- 6) rendah dalam penghargaan diri
- 7) tidak mampu menjalin hubungan erat dengan orang lain
- 8) sangat sensitif dan mudah terluka

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Data yang dianalisis dalam penelitian

ini merupakan data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner.

Kuesioner variabel bebas (X) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Nomophobia* (NMP-Q) yang telah dikembangkan oleh Yildirim and Correia (2015) yang kemudian diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh I B Rangka dkk. (2018). Sedangkan variabel terikat (Y) akan menggunakan angket Sikap Menarik Diri (*Withdrawal*) yang dikembangkan oleh Wahyu Nanda Eka Saputra (2020). Adapun kisi-kisi *instrument nomophobia* dan *withdrawal* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi *Nomophobia*

Variabel	Indikator	No. item
<i>Nomophobia</i>	1. Tidak bisa berkomunikasi	1-5
	2. Kehilangan keterhubungan	6-10
	3. Tidak Dapat Mengakses Informasi	11-15
	4. Kehilangan kenyamanan	16-20

Tabel 2. Kisi-Kisi *Withdrawal*

Variabel	Indikator	Jumlah item	Nomer item	
			Favorable	unfavorable
Perilaku menarik diri	1. Merasa tidak aman	5	(6), (8), (18), (14) (7)	
	2. Bergaul dengan anak yang	2		(21), (4)

(withdraw l)	usianya lebih muda darinya			
	3. Berfantasi tentang jati dirinya	4	(3), (12), (23)	(5)
	4. Khawatir akan kesehatannya	1	(17)	
	5. Menolak menghadiri sekolah selain kegiatan akademik	4	(24), (19), (13)	(20)
	6. rendah dalam penghargaan diri	2	(25)	(16)
	7. senang menyendiri	4	(1), (26), (10)	(15)
	8. tidak mampu menjalin hubungan erat dengan orang lain	2	(11)	(2)
	9. sangat sensitif dan mudah terluka	2	(9), (22)	

F. Uji Validitas dan Uji Realibilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan sebagai suatu derajat ketepatan alat ukur yang digunakan dalam penelitian, validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur itu dapat mengukur apa yang dikur. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu atau tidaknya alat ukur tersebut mencapai yang dikehendaki dengan tepat. Hasil penelitian dianggap valid apabila terdapat kesamaan antara objek yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi (Sugiyono, 2019). Kuesioner dikatakan valid ketika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut.

Hasil uji validitas *Nomophobia*, berdasarkan hasil analisis menggunakan Rumus Product Moment dari N 350 dengan df. 348 didapatkan r tabel 0,113. Maka karena r hitung > 0.113 maka keseluruhan variabel, semuanya

dinyatakan valid dan sah. Sedangkan untuk Instrumen Angket Sikap Menarik Diri, berdasarkan perhitungan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,34187 kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan jumlah subyek $N=61$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 0,256 (tabel nilai $r_{Product Moment}$). Dengan demikian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,342 > 0,256$), sehingga item angket sikap menarik diri valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat kedalaman alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian. Uji reliabilitas adalah tingkat konsistensi instrumen saat digunakan kapan dan oleh siapa saja sehingga akan cenderung akan menghasilkan data yang sama atau hampir sama dengan sebelumnya meskipun dilakukan secara berulang-ulang (Sugiyono, 2019).

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	350

Dari tabel, diperoleh nilai Cronbach's Alpha 0,93 dengan kriteria sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen ini reliabel.

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

$$\sigma^2_{(1)} = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

$$= \frac{129 - \frac{(81)^2}{61}}{61}$$

$$= \frac{129 - 107,56}{61} = 0,35$$

$$\sum \sigma_b^2 = 0,35 + 0,42 + 0,34 + 0,38 + 0,46 + 0,36 + 0,6 + 0,43 + 0,45 + 0,47 + 0,51 + 0,84 + 0,64 + 0,59 + 0,57 + 0,6 + 0,6 + 0,61 + 0,61 + 0,54 + 0,64 + 0,51 + 0,51 + 0,45 + 0,82 + 0,84 = \mathbf{14,14}$$

$$\begin{aligned} \text{Varians total} &= 158463 - \frac{3059^2}{61} \\ &= \frac{158463 - 153401,32}{61} \\ &= \mathbf{82,98} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} r_{11} &= \frac{26}{26-1} \left(1 - \frac{14,14}{82,98} \right) \\ &= \left[\frac{26}{25} \right] \left[1 - 0,17 \right] \\ &= 1,04 \times 0,83 \\ &= \mathbf{0,8632} \end{aligned}$$

Sedangkan untuk instrumen penarikan diri berada pada nilai 0,8632 dengan kriteria tinggi sehingga disimpulkan instrument ini reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019) analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Untuk menjawab hipotesis penelitian digunakan teknik analisis *statistic parametric* dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana adalah suatu alat analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Sugiyono, 2019).

Prosedur pengujian pengaruh tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, menguji normalitas data *gains* kedua kelompok. Pengujian normalitas data *gains* dilakukan dengan statistik uji *Z Kolmogrov-Smirnov* ($p > 0,05$). Kedua, menguji homogenitas varians data *gains* kedua kelompok ($p > 0,05$). Dan ketiga, uji pengaruh dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 17.0.

V. PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 108 siswa SMA Yasmida Ambarawa menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *nomophobia* terhadap sikap *withdarawal* siswa yaitu sebesar 22.20%, artinya bahwa peningkatan sikap *withdrawal* siswa terpengaruhi sebanyak 22.20% akibat adanya *nomophobia*, sedangkan 77.80% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Pengaruh antara kedua variabel ini juga memiliki arah positif, yang artinya semakin tinggi *nomophobia*, maka akan semakin tinggi pula perilaku *withdrawal* yang ditunjukkan.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan pengaruh *nomophobia* terhadap sikap *withdrawal*. Sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Terhadap Sikap *Withdrawal*”, maka dengan ini penulis mengajukan saran:

1. Bagi siswa SMA Yasmida, hendaknya mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan program layanan yang dapat menunjang perkembangan sosial, sehingga siswa menjadi lebih matang dalam menghadapi berbagai tantangan sosial.
3. Kepada orang tua siswa hendaknya dapat lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan anak dalam penggunaan *smartphone* dan membantu membatasi penggunaan *smartphone* pada anak. Untuk melakukan ini orang tua dapat menerapkan konsep *smart parenting*.
4. Peneliti lainnya juga yang akan meneliti tentang *nomophobia* dapat menggunakan subjek yang berbeda dan dapat menghubungkan dengan variabel-variabel lainnya seperti lingkungan, intensitas penggunaan media sosial, peran orangtua yang memiliki hubungan sebab akibat dengan *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- AlMarzooqi, M. A., Alhaj, O. A., Alrasheed, M. M., Helmy, M., Trabelsi, K., Ebrahim, A., ... & Ben Saad, H. (2022). Symptoms of Nomophobia, Psychological Aspects, Insomnia and Physical Activity: A Cross-Sectional Study of ESports Players in Saudi Arabia. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 2, p. 257). MDPI.
- APJII. (2015). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: APJII.
- APJII. (2017). *Infografis "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017"*. Jakarta: Tekno Preneur.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiatik Afrik Rozana, Abdul Hamid Wahid, and Chusnul Muali. 2017. "Smart Parenting Demokratis Dalam Membangun Karakter Anak," *Al-Athfal Jurnal Pendidikan Anak 4, no. 1*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- _____. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155.

- Brotheridge, C. (2017). *The Anxiety Solution: A Quieter Mind, a Calmer You*. Penguin UK.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Coplan, R. J., Gavinski-Molina, M. H., Lagace-Seguin, D. G., & Wichmann, C. (2001). When girls versus boys play alone: nonsocial play and adjustment in kindergarten. *Developmental psychology*, 37(4), 464.
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you" want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental psychology*, 40(2), 244.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. 2017. Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, Vol. 6, No. 1, 1-10.
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 19-32.
- Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being— For societies and for psychological science. *Applied Psychology*, 57, 37-53.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia : A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. Vol. 8, *Issue 11*, 687-693.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Kagan, J., & Fox, N. A. (2006). Biology, Culture, and Temperamental Biases.
- Kasih, A., & Hambali, A. (2013). Gambaran motivasi remaja social withdrawal pada usia sekolah menengah pertama. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 951-965.
- Keliat, B. A. (1999). *Asuhan Klien Gangguan Hubungan Sosial: Menarik Diri*. Jakarta: FIK UI
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28.
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A., & Fox, N. A. (2015). Infant attachment security and early childhood behavioral inhibition interact to predict adolescent social anxiety symptoms. *Child development*, 86(2), 598-613.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Mayar, Farida. 2013. Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Sebagai Bibit Untuk Masa Depan Bangsa, *Jurnal Al-Ta'lim, Jilid 1 Nomor 6*.
- Murray, L., Creswell, C., & Cooper, P. J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: an integrative review. *Psychological medicine*, 39(9), 1413-1423.
- Nurbaeti, A., Wikanengsih, W., & Rosita, T. (2021). Profil Motivasi Belajar Siswa Withdrawal Smpn 1 Sucinaraja. *Fokus. (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(2), 89-98
- Ollendick, T., Allen, B., Benoit, K., & Cowart, M. (2011). The tripartite model of fear in children with specific phobias: Assessing concordance and discordance using the behavioral approach test. *Behaviour Research and Therapy*, 49(8), 459-465.
- Pratiwi, H. R. (2020). Studi Kasus Perilaku Social Withdrawal Pada Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 1(2), 147-158.
- Pratiwi, I. A., Prasetyo, Z. K., Samsuri, M. A. F., & Khotimah, T. (2019, October). Identification of Nomophobia in Primary School Age Children and its Consequences for Friendly Character Behavior. In *ICONECT 2019: Proceeding of the 2nd International Conference*
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).

- Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., Ifdil, I., Ardi, Z., Suranata, K., Winingsih, E., ... & Wijaya, R. S. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesian version of the NoMoPhobia Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool. In *Journal of physics: Conference series* (Vol. 1114, No. 1, p. 012127). IOP Publishing.
- Rubin, K. H., & Burgess, K. B. (2001). Social withdrawal and anxiety. *The developmental psychopathology of anxiety*, 407-434.
- Rubin, K. H., Asendorpf, J. B., & Asendorpfz, J. (2014). *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*. Psychology Press.
- Rubin, K.H., & Coplan, R.J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 506-534.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual review of psychology*, 60, 141-171.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Menzer, M. (2014). Social withdrawal and shyness.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simtologi, proses Diagnosis, dan Proses Terapi Gangguan-Gangguan Mental*.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta, Bandung.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Costello, A. (1987). Psychopathology in the offspring of anxiety disorders patients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(2), 229.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of clinical and health psychology*, 5(2009), 15-27.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Yildirim, C & Correia, Ana-Paula. 2015. Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49: 130–137.

- Young, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 48:402-415.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.