

**HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBIA DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MTSN 8 GUNUNGKIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Aufa Daffa' Nazhifah
2000013148

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBIA DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MTSN 8 GUNUNGGKIDUL**

Yang diajukan oleh:
Aufa Daffa' Nazhifah
2000013148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si

HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBIA DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MTSN 8 GUNUNGGKIDUL

Aufa Daffa' Nazhifah¹, Khoiruddin Bashori²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

Aufa2000013148@webmail.uad.ac.id, khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Nomophobia dan Kepercayaan diri dengan kecemasan social pada siswa MTS Negeri 8 Gunungkidul. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa kelas IX MTS negeri 8 Gunungkidul. Metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif, alat ukur yang digunakan adalah skala nomophobia, kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah claster random sampling. Analisis data menggunakan Teknik analisis regresi berganda dengan bantuan menggunakan SPSS 22 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan $R = 0,758$ dan $p = 0,000$ artinya ada hubungan yang sangat signifikan. Analisis korelasi parsial nomophobia dengan kecemasan social menunjukkan $r = -0,671$ dan $p = 0,000$ artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan. Analisis korelasi parsial kepercayaan diri dengan kecemasan social menunjukkan $r = -0,034$ dan $p = 0,004$ artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara nomophobia dan kepercayaan diri dengan kecemasan social. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara nomophobia dengan kecemasan sosial. Semakin rendah nomophobia semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin tinggi nomophobia semakin tinggi kecemasan sosial. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin tinggi kepercayaan diri semakin rendah kecemasan sosial. Sumbangan efektif variabel *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial sebesar 55,5%.

Kata kunci: kecemasan sosial, kepercayaan diri, nomophobia

THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA AND SELF-CONFIDENCE IN MTSN 8 GUNUNGKIDUL STUDENTS

Aufa Daffa' Nazhifah¹, Khoiruddin Bashori²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

Aufa2000013148@webmail.uad.ac.id, khoiruddin.bashori@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Nomophobia and Self-Confidence on social anxiety in MTS Negeri 8 Gunungkidul students. The sample for this research was 60 class IX students of MTS Negeri 8 Gunungkidul. This research uses quantitative methods, the measuring instruments used are the nomophobia scale, self-confidence and social anxiety. The sampling technique used is cluster random sampling. Data analysis uses multiple regression analysis techniques with help of the SPSS 22 Program. The results of this study show $R= 0.758$ and $p= 0.000$, meaning there is a very significant relationship. Partial correlation analysis of nomophobia with social anxiety shows $r= -0.671$ and $p= 0.000$, meaning there is a very significant negative relationship. Partial correlation analysis of self-confidence with social anxiety shows $(r)= -0.374$ and $p= 0.004$, meaning there is a very significant relationship. The conclusion of this research is that there is a very significant relationship between nomophobia and self-confidence against social anxiety. There is a very significant negative relationship between self- concept and social anxiety. The lower the nomophobia the higher the social anxiety. Conversely, the higher the nomophobia, the lower the social anxiety. There is a negative relationship between self-confidence and social anxiety. The lower the self-confidence, the higher the social anxiety. Conversely, the higher self-confidence, the lower social anxiety. The effective contribution of the nomophobia and self-confidence variables to social anxiety is 55.5%.

Keywords: self-confidence, social anxiety, nomophobia

PENDAHULUAN

Interaksi sosial merupakan kebutuhan mendasar manusia sebagai makhluk sosial, bagi para siswa dapat mempengaruhi perkembangan mereka dari segi akademis dan emosional. Menurut Fahri dan Qusyairi (2019), interaksi sosial adalah keterkaitan antara dua orang atau lebih, dimana setiap individu yang terlibat berperan secara aktif yang melibatkan pengaruh timbal balik di antara mereka. Selain itu interaksi sosial siswa merupakan bagian integral dari perkembangan yang memiliki dampak jangka panjang pada kehidupan mereka.

Siswa seharusnya mampu berinteraksi sosial dengan baik ditandai dengan keterampilan komunikasi yang baik yang memudahkan siswa untuk bergaul dengan teman-temannya, selain itu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif. Ada siswa yang kenyataannya ketika berinteraksi memiliki keterbatasan dalam menjalankannya, seperti perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, ketakutan terhadap penerimaan dari lingkungan sekitar, perasaan cemas, serta emosi negatif lainnya yang bisa disimpulkan menjadi bagian dari aspek kecemasan sosial.

Menurut Semiun (2006), kecemasan sosial adalah ketakutan berlebihan individu terhadap penilaian dan kesan negatif dari orang lain, yang menyebabkan ketidaknyamanan. Menurut Bartholomew & Horowitz (2008), kecemasan sosial timbul karena adanya persepsi negatif selama

interaksi sosial berlangsung.

Primadiana, Nihayati, dan Wahyuni (2019) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan hasil dari kurangnya rasa percaya pada diri sendiri saat berinteraksi dengan orang lain. Individu tersebut merasa khawatir bahwa tindakan mereka mungkin membawa mereka kepada situasi yang dapat mempermalukannya atau orang lain akan menghakimi mereka teral kaku dan canggung. Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari pergaulan, berusaha untuk meminimalkan komunikasi, dan hanya akan berkomunikasi jika terpaksa.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), kecemasan sosial adalah rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, individu yang mengalami kecemasan sosial merasa takut untuk mengungkapkan diri atau melakukan sesuatu yang dapat membuat mereka merasa malu atau rendah diri. Menurut American Psychology Association (APA), kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap situasi sosial yang melibatkan penampilann dihadapan orang asing dan potensi untuk diperhatikan oleh orang lain, serta ketakutan akan kemungkinan dirinya dipermalukan atau dihina.

Menurut hasil pra riset yang dilakukan peneliti melalui wawancara siswa, mayoritas siswa seringkali mengalami pengalaman buruk dalam interaksi sosial sebelumnya dilingkungan sekolah, yang meningkatkan kekhawatiran mereka mendapat penilaian negatif dari teman dan guru. Selain itu, tekanan untuk tampil baik dalam aspek akademis juga membuat

mereka merasa tertekan, yang berkontribusi pada perasaan cemas mereka.

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) adalah aspek fisik ditandai dengan detak jantung yang tidak beraturan, aspek kognitif yang timbul dari suatu pengalaman tertentu, dan aspek perilaku yang ditandai dengan perilaku seseorang yang mudah tersinggung. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial menurut Nainggolan (2011) adalah, cara berpikir seseorang dalam menyelesaikan masalah, cara seseorang memusatkan perhatian secara spesifik pada suatu hal tertentu, perilaku menghindari sesuatu seperti situasi orang maupun tanggung jawab tertentu. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Mayestika (2009) adalah, faktor individu seperti rasa tidak percaya diri yang menyebabkan seseorang berpikiran bahwa tidak memiliki tujuan di masa depan dan faktor lingkungan yang meliputi kurangnya dukungan dan kasih sayang yang menyebabkan individu melakukan pengalihan kepada hal lain seperti *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang menunjang kehidupan manusia tanpa sadar menimbulkan efek negatif maupun positif pada manusia. Orang lebih sering memperhatikan smartphonenya dan tidak memperhatikan orang di sekitarnya. Secara umum, *Nomophobia (no-mobile-phone-phobia)* adalah sebuah jenis ketakutan yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan apabila seseorang jauh atau kehilangan ponselnya. Menurut Goncalaves, Dias, Correia b (2020) *nomophobia* merupakan jenis ketakutan patologis yang timbul ketika seseorang harus berpisah dengan

smartphone atau tidak memiliki akses internet. Yildirim (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan, gelisah, atau khawatir ketika terpisah dari smartphonenya, yang dipicu oleh dampak dari penggunaan yang berlebihan, hal ini terjadi karena pengguna merasa bahwa *smartphone* telah menjadi unsur penting dalam kehidupan mereka. Menurut King, Valenca, & Nardi (2010) orang yang menderita *nomophobia* seringkali mengalami kegelisahan, kecemasan atau bahkan ketakutan terpisah dari *smartphone* mereka. Mereka khawatir kehilangan koneksi dengan dunia luar, akses terhadap informasi, atau kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Feneomena ini mencerminkan betapa pentingnya perangkat seluler dalam kehidupan sehari-hari, dan dampak psikologisnya bisa sangat berarti bagi individu yang terkena dampaknya.

Menurut Goncalves et al., (2020) orang yang rentan mengalami *nomophobia* umumnya memiliki profil ketergantungan, kecemasan, kurang merasa aman, dan cenderung mengalami gangguan kecemasan. Karena kondisi tersebut, individu dengan profil tersebut cenderung selalu mengaktifkan *smartphone* mereka dimanapun mereka berada, dan ketika tidak memungkinkan untuk menjaga perangkat tetap terhubung dengan suara, mereka mengatur ke mode getar, dan selalu membawanya. Aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) adalah tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, terhalang untuk mengakses informasi, dan menyerah karena lunturnya kemudahan ketika melaksanakan suatu hal.

Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah faktor internal seperti control diri dan *sensation seeking*, faktor situasional seperti kenyamanan saat menggunakan smartphone, faktor eksternal seperti proses pembelian smartphone, dan faktor sosial seperti kebutuhan akan interaksi. Keempat faktor tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan *nomophobia* termasuk kekhawatiran tentang kesulitan berkomunikasi, kehilangan akses koneksi, kekhawatiran akan kesepian, dan kecemasan tentang kehilangan kenyamanan (Ali et al., 2017).

Rendahnya kepercayaan diri dapat membuat seseorang menjadi sadar akan diri dan memperbesar perasaan cemas dalam beinterkasi sosial. Balke (2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kemampuan untuk mehadapi situasi yang menakutkan dan percaya bahwa individu memiliki keterampilan untuk mengatasi tantangan yang ada. Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan pribadi sehingga dapat bertindak tanpa terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan, dan bertanggung jawab atas tindakannya.

Menurut Gufron dan Risnawati (2010), keyakinan pada diri sendiri merupakan salah satu factor penting dalam kepribadian yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Kepercayaan diri juga berhubungan dengan perasaan gembira, optimis, tingkat toleransi yang memadai, serta tanggung jawab individu terhadap tindakan dan keputusan yang diambilnya. Aspek kepercayaan diri menurut

Lauster (2003) adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, obyektivitas, bertanggungjawab, dan rasionalitas. Kartini (2019) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu keadaan fisik, konsep diri, harga diri, interaksi sosial, dan jenis kelamin.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah juga cenderung meningkatkan resiko terjadinya kecemasan sosial, mereka akan merasa khawatir tentang bagaimana mereka akan dinilai atau diterima oleh orang lain saat berinteraksi sosial. Kehadiran *nomophobia* memiliki dampak negatif terhadap interaksi sosial antar individu yang mengakibatkan penurunan pada interaksi tersebut. hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan sosial saat individu tersebut sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain, karena kurang terbiasa dan tidak memiliki keterampilan dalam berinteraksi secara langsung. Oleh sebab itu dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *nomophobia* dengan kecemasan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif

menggunakan tiga skala. Skala *nomophobia* dengan 19 aitem, skala kepercayaan diri dengan 23 aitem, dan Skala kecemasan sosial dengan 24 aitem. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX MTS Negeri 8 Gunungkidul dengan subjek penelitian berjumlah 60 siswa yang terdiri dari kelas IX A dan IX D Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *proportional cluster random sampling*. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MTS Negeri 8 Gunungkidul. Berdasarkan analisis data terhadap hipotesis penelitian ini, maka diperoleh:

a. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	square (R ²)	Sig. (p)	Ket
Nomophobia dan Kepercayaan Diri Kecemasan Sosial	0,758	0,575	0,000	Sangat signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi *nomophobia* dan kepercayaan diri sebesar $R = 0,758$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Dengan demikian hipotesis mayor penelitian diterima.

b. Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel	r	Sig. (p)	Ket
Nomophobia terhadap kecemasan sosial	-0,671	0,000	Sangat signifikan
Kepercayaan Diri terhadap kecemasan karir	-0,374	0,004	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama, dapat diketahui koefisien parsial (r) antara nomophobia dengan kecemasan sosial sebesar $-0,671$ dengan taraf signifikasinya sebesar $0,000$ ($p < 0,01$) maka hipotesis dinyatakan diterima. Artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara nomophobia dan kecemasan sosial jika nomophobia di kontrol. Semakin tinggi nomophobia maka semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah nomophobia maka semakin tinggi kecemasan sosial.

Hasil analisis hipotesis minor kedua diperoleh koefisien korelasi parsial (r) antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial sebesar $0,374$ dengan taraf signifikansi $0,004$ ($p < 0,01$) maka hipotesis dinyatakan diterima. Artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial jika kepercayaan diri dikontrol. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial.

c. Nilai Beta dan r (zero order)

Variabel	Beta	r (zero order)
Nomophobia	-0,623	-0,711
Kepercayaan Diri	-0,277	-0,477

Sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas dihitung dengan menggunakan nilai Beta dan korelasi zero order untuk mengetahui besaran sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Perhitungan sumbangan efektif menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SEx = Beta \times r \text{ (zero order)} \times 100\%$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus diatas maka diperoleh sumbangan efektif dari masing-masing variabel sebagai berikut:

Sumbangan efektif nomophobia :

$$SEx = -0,623 \times -0,711 \times 100\%$$

$$SEx = 44,295 \%$$

Sumbangan efektif kepercayaan diri :

$$SEx = -0,277 \times -0,477 \times 100\%$$

$$SEx = 13,213 \%$$

Sumbangan efektif yang diberikan variabel nomophobia terhadap kecemasan sosial adalah sebesar 44,295% dan sumbangan efektif yang diberikan kepercayaan diri terhadap kecemasan karir adalah sebesar 13,213% sehingga total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat adalah 55,5%.

Penelitian ini menguji hubungan antara nomophobia dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa. Hasil analisis regresi berganda dari penelitian ini menunjukkan $R = 0,575$ dan $\text{sig} (p) =$

0,000 ($p < 0,01$) yang berarti sangat signifikan. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara nomophobia dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial, sehingga hipotesis mayor diterima. Artinya nomophobia dan kepercayaan diri secara bersamaan dapat memberikan pengaruh tinggi terhadap kecemasan sosial pada siswa. Kecemasan sosial merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketakutan yang intens terhadap situasi-situasi sosial tertentu. Hal ini membuat individu tersebut merasa gelisah dan khawatir akan menerima penilaian negatif dari orang lain (Ekajaya & Jufriandi, 2019). Melihat kondisi saat ini tidak semua siswa mampu berinteraksi sosial dengan baik, ada siswa yang ketika berinteraksi memiliki keterbatasan tidak nyaman, kekhawatiran, ketakutan terhadap penerimaan dari lingkungan sekitarnya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, salah satunya adalah kepercayaan diri (Ramadhani dan Putrianti, 2014) yaitu sikap dan kepercayaan seseorang terhadap keterampilan yang dimiliki dalam menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Jika individu memiliki keyakinan positif terhadap kemampuan dan nilai diri memungkinkan seseorang merasa nyaman dalam berbagai konteks sosial dan mengurangi kecenderungan untuk merasa takut terhadap penilaian negative dari orang lain. Untuk mengatasi kecemasan sosial tidak hanya dengan kepercayaan diri. Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang timbul ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap ponselnya. (King et al., 2014). Individu dengan

kepercayaan diri yang rendah cenderung mengandalkan ponsel mereka sebagai strategi koping untuk mengatasi ketidaknyamanan sosial atau kecemasan. Kecemasan sosial pada siswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 42 orang atau 70%. Dapat dikatakan rata-rata siswa memiliki kemampuan sosial yang baik, mereka berhasil mengelola dan mengatasi rasa cemas atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial dapat dikatakan memiliki keterampilan sosial yang baik.

Hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara nomophobia dengan kecemasan sosial pada siswa jika nomophobia dikontrol. Dengan nilai koefisien parsial (r) = -0,671 dan sig (p) = 0,000 yang berarti sangat signifikan sehingga hipotesis diterima. Artinya nomophobia dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan sosial jika nomophobia dikontrol. Semakin tinggi nomophobia maka semakin rendah kecemasan sosial. Semakin rendah nomophobia maka semakin tinggi kecemasan sosial. Sumbangan efektif variabel nomophobia terhadap kecemasan sosial adalah sebesar 44,295%. Hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaur et al., (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan sosial yang tinggi dengan tingkat nomophobia yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Setiap peningkatan satu unit dalam tingkat kecemasan sosial terkait dengan kenaikan skor nomophobia sebesar 0,414 poin. Dapat dikatakan dalam

penelitian tersebut mengungkap bahwa antara nomophobia dan kepercayaan diri terdapat hubungan yang positif, jika nomophobia semakin tinggi maka kecemasan sosial juga akan semakin tinggi begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu subjek penelitian, A1 menyampaikan bahwa A1 memiliki tingkat nomophobia yang tinggi akan tetapi kecemasan sosialnya rendah. Menurutnya, ia tidak begitu cemas atau khawatir terkait penilaian orang lain dalam situasi sosial, tetapi merasa cemas atau khawatir jika tidak dapat menggunakan ponselnya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kecemasan atau ketidaknyamanan individu tersebut lebih terkait dengan ketidakmampuan menggunakan ponsel dibandingkan dengan interaksi sosial. Mereka merasa sangat bergantung pada ponsel sebagai alat komunikasi atau sumber kenyamanan, sehingga ketika tidak menggunakannya, muncul rasa khawatir atau cemas. Ini mencerminkan bahwa kecemasan mereka lebih terkait dengan unsur teknologi dibandingkan dengan interaksi langsung dalam kehidupan sosial.

Nomophobia siswa dalam penelitian ini termasuk kategori sedang, yaitu sebanyak 43 orang atau 71%. Dapat dikatakan rata-rata siswa memiliki konektivitas yang baik walaupun memiliki kecenderungan *nomophobia*, karena dapat meningkatkan hubungan sosial dengan memudahkan individu untuk berkomunikasi secara mudah dengan teman.

Hal ini dapat memperkuat dan merawat hubungan interpersonal.

Hasil analisis pada hipotesis minor kedua menunjukkan terdapat adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada siswa jika kepercayaan diri dikontrol. Dengan nilai koefisien parsial (r) = -0,374 dan sig (p) = 0,004 yang berarti sangat signifikan sehingga hipotesis diterima. Artinya kepercayaan diri dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan sosial jika kepercayaan diri dikontrol. Semakin tinggi kepercayaan diri semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi kecemasan sosial. Sumbangan efektif variabel kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial adalah sebesar 13,313%.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan (2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan sosial pada pengguna narkoba. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, jika tingkat kepercayaan diri rendah, maka kemungkinan tingkat kecemasan sosial tinggi. Anggraini (2015) dalam penelitiannya, seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi dimana mereka mungkin menjadi pusat perhatian atau dinilai oleh orang lain, yang dapat mengakibatkan penilaian atau kritikan. Sebaliknya, jika individu

memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, individu akan merasa yakin akan dirinya, mereka akan mencari situasi dimana mereka dapat menjadi pusat perhatian oleh orang lain walaupun tidak hanya menerima pujian akan tetapi juga menerima kritikan.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik, mereka mengetahui dengan baik nilai-nilai yang dimilikinya, memiliki sikap positif terhadap hal baru, termasuk memiliki motivasi dan keyakinan dalam kemampuan akademis yang dapat menjadi dorongan bagi mereka untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dan mengatasi tantangan belajar yang lebih efisien. Kepercayaan diri pada penelitian ini termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 orang atau 73%. Hasil ini berarti rata-rata siswa dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang baik. Siswa dapat menunjukkan motivasi yang seimbang dalam mencapai prestasi akademis. Mereka mungkin tidak memiliki motivasi yang sangat tinggi, akan tetapi tidak cenderung merasa terlalu rendah untuk mencapai tujuan mereka.

Sumbangan efektif *nomophobia* dan kepercayaan diri secara simultan terhadap kecemasan sosial sebesar 55,5% dan sisanya 44,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial diantaranya, kepribadian, ketidaksamaan sosial, ketidakpastian identitas, dukungan sosial dan konsep diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut : ada hubungan yang sangat signifikan antara *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa MTS Negeri 8 Gunungkidul. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *nomophobia* dengan kecemasan sosial siswa. Semakin tinggi *nomophobia* maka semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah *nomophobia* semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa. Sumbangan efektif yang diberikan variabel *nomophobia* dan kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial adalah 55,5%, pada variabel *nomophobia* dengan kecemasan sosial sebesar 44,295% dan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan sosial sebesar 13,313%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia. *American Scientific Publishers*. 23(8), 7610–7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- Bartholomew, K & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Fahri, L.M., & Qusyairi, L.M., (2019). Interaksi sosial dalam proses pembelajaran. *Jurnal Palapa*. 7(1), 153-155. [10.36088/palapa.v.7il.199](https://doi.org/10.36088/palapa.v.7il.199).
- Ghufron, M & Risnawati, R.S. (2010). *Teori-teori psikologi*. ArRuzz Media.
- Kartini, S. (2019). *Krisis percaya diri*. Mutiara Aksara.
- Balke, E. (2002). *Know Your Self*.(Terjemahan Hari Wahyudi). P.T.Gramedia.
- King, A.L.S., Valenca, A., Silva, A C.O, Baczynski, T., Carvalho, M.R, & Nardi, A.E., (2013). Nomophobia : dependency on virtual environments or social phobia. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 5-7. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100327>
- Primadiana, D.B., Nihayati, H.E., Wahyuni, E.D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja. *Psychiatry Nursing Journal*, 1(1), 22-23. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.14325>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza : penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Jurnal Sosiokonspsia*, 16(2). 161-174. <https://doi.org/10.33007/ska.v16i2.800>
- Nevid, J. S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal, terjemahan tim psikologi universitas indonesia*. Edisi Kelima. Jilid 1. Penerbit Erlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 2*. Kanisius.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Iowa state university.