

SOCIAL WITHDRAWAL DAN DAMPAKNYA BAGI REMAJA

Alya Adinti¹⁾
Universitas Ahmad Dahlan
Alya2000001164@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena social withdrawal pada remaja melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Studi ini melibatkan remaja yang mengalami social withdrawal sebagai partisipan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumen dan arsip terkait. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman, perspektif, dan konteks individu yang mengalami social withdrawal secara mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang social withdrawal pada remaja, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap kesejahteraan remaja, serta strategi untuk mengatasi dan mencegah social withdrawal. Penelitian ini juga menekankan pentingnya peran orang tua dan guru dalam membantu remaja mengatasi social withdrawal dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang fenomena social withdrawal pada remaja dan memberikan dasar untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih baik bagi mereka.

Kata Kunci: *Dampak, Orang Tua, Remaja, Social Withdrawal, Strategi*

1. Pendahuluan

Social withdrawal atau penarikan diri sosial merupakan fenomena di mana seseorang cenderung menghindari interaksi sosial dan membatasi keterlibatannya dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tetapi sering kali menjadi perhatian khusus pada remaja. Istilah social withdrawal mencakup berbagai konstruk terkait seperti sikap diam (reticence), inhibisi sosial, unsociability, shyness atau rasa malu (Fitriana, n.d.). Social withdrawal adalah ketika individu berperilaku menyendiri yang konsisten (pada setiap waktu dan kondisi) ketika berhadapan dengan orang lain yang familiar maupun yang tidak familiar (Fitriana, n.d.). Tidak hanya penarikan sosial berepanjangan saja, social withdrawal ini juga termasuk sikap menghindari tanggung jawab dalam bidang pendidikan, pekerjaan, hubungan

pertemanan, dan segala aktivitas yang mengahruskan seseorang berinteraksi dengan orang lain (Novianti et al., n.d.).

Beberapa gejala yang menunjukkan seseorang memiliki perilaku social withdrawal adalah sikap acuh terhadap sekitar, ada kencerungan apatis, mengisolasi atau memisahkan diri dari lingkungan, dan tidak mampu mengekspresikan perasaan baik secara verbal maupun non verbal (Pratiwi, 2020). Perilaku ini tentu menjadikan seseorang kekurangan pengalaman dalam bersosial, yang apabila tidak diatasi akan menghambat terlaksananya aktivitas yang normal. Terlebih lagi bagi remaja, social withdrawal adalah satu masalah yang harus segera dikenakan solusi. Social withdrawal dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan dan perkembangan remaja, baik dari segi emosional, sosial, akademik, maupun fisik. Remaja yang mengalami social withdrawal seringkali menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Mereka mungkin merasa canggung, kurang percaya diri, atau mengalami kesulitan dalam berekspresi. Dalam beberapa kasus, social withdrawal dapat menjadi gejala dari beberapa masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan spektrum autism.

Penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi social withdrawal, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian introvert, kurangnya keterampilan sosial, atau masalah psikologis. Sementara itu, faktor eksternal dapat mencakup tekanan sekolah, masalah keluarga, atau pengaruh teman sebaya. Dalam konteks ini, upaya untuk mengatasi social withdrawal menjadi sangat penting. Peran orang tua dan guru dalam membantu remaja mengatasi social withdrawal juga memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan pemahaman yang baik tentang dampak social withdrawal dan strategi yang efektif, orang tua dan guru dapat memberikan dukungan yang diperlukan, mengajarkan keterampilan sosial, dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi remaja.

Dalam artikel ini, kami akan membahas berbagai aspek social withdrawal, termasuk jenis-jenisnya, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak yang mungkin terjadi, tanda-tanda dan gejala yang perlu diperhatikan, serta strategi yang dapat diambil oleh individu, orang tua, dan guru dalam mengatasi dan mencegah social withdrawal pada remaja. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini,

diharapkan kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi remaja, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk meraih kesejahteraan dan kesuksesan dalam kehidupan mereka.

2. Metode

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian ini akan memungkinkan kami untuk memahami dan menganalisis fenomena social withdrawal pada remaja secara mendalam dan kontekstual. Penggunaan metode ini setidaknya didasari oleh beberapa karakteristik metode kualitatif itu sendiri, seperti adanya keharusan bagi peneliti untuk melakukan pengamatan langsung ke lapangan, bagaimana metode ini menjadikan makna sebagai suatu yang esensial sebagai representasi dari seluruh aspek masalah yang dibahas, serta keyakinan bahwa realitas sosial sifatnya maknawi yakni tidak lepas dari berbagai sudut pandang yang menghasilkan definisi serta makna yang mendalam. (Metode Penel. Kualitatif.Pdf, n.d.)

Studi kasus akan memungkinkan kami untuk mengeksplorasi pengalaman, perspektif, dan konteks individu yang mengalami social withdrawal dengan cara yang komprehensif. Metode kualitatif bersifat eksplorasi atau menggali dan mendalami masalah untuk menjawab pertanyaan bagaimana (how) dan mengapa (why), untuk menggambarkan substansi cerita atau gambar dari suatu fenomena. (Kusumawardani et al., 2015) Penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang fenomena social withdrawal pada remaja dan kontribusinya terhadap kesejahteraan mereka. Dengan memahami pengalaman dan perspektif partisipan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih baik bagi remaja yang mengalami social withdrawal.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Pengertian Social Withdrawal

Social withdrawal atau penarikan diri sosial adalah suatu kondisi di mana seseorang menghindari atau menarik diri dari interaksi sosial dengan orang lain. Dalam bahasa Indonesia, social withdrawal juga dapat disebut sebagai "penarikan diri sosial" atau "pengurangan interaksi sosial". Ini berarti seseorang lebih memilih untuk menjaga

jarak dari kegiatan sosial, mengurangi kontak dengan orang lain, dan lebih memilih untuk sendiri (Novianti et al., 2023).

Penarikan diri sosial dapat terjadi dalam berbagai tingkatan. Pada tingkat yang ringan, seseorang mungkin hanya mengurangi intensitas interaksinya, seperti menghindari pertemuan sosial yang tidak diperlukan atau menghabiskan lebih banyak waktu sendiri. Namun, pada tingkat yang lebih parah, penarikan diri sosial bisa menjadi gejala dari gangguan kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan sosial atau depresi, di mana seseorang sepenuhnya mengisolasi diri dan menghindari interaksi sosial secara ekstrem. Hal ini disebabkan individu sering melamun dan menyendiri sehingga kehilangan kemampuannya untuk produktif (Janah et al., n.d.)

Penarikan diri sosial bisa memiliki berbagai penyebab, termasuk stres, kelelahan emosional, gangguan mental, trauma sosial, atau perasaan rendah diri. Penting untuk membedakan antara membutuhkan waktu sendiri untuk pemulihan atau refleksi, dengan penarikan diri sosial yang lebih ekstrem dan berkepanjangan yang bisa menjadi tanda masalah kesehatan yang lebih serius. Jika seseorang mengalami penarikan diri sosial yang berlebihan dan hal ini mengganggu kehidupan sehari-hari atau kesejahteraan mentalnya, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater, guna mendapatkan evaluasi dan dukungan yang tepat. (Aprilia et al., 2020)

Social withdrawal atau penarikan diri sosial dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk: 1) Penarikan Diri Selektif (Selective Social Withdrawal): Jenis penarikan diri ini terjadi ketika seseorang memilih untuk menghindari atau menarik diri dari beberapa bentuk interaksi sosial atau kelompok tertentu. Mereka mungkin merasa lebih nyaman berinteraksi dengan orang-orang yang mereka anggap dekat atau akrab, sementara menghindari orang-orang baru atau situasi sosial yang memicu kecemasan. 2) Penarikan Diri Total (Total Social Withdrawal): Penarikan diri sosial jenis ini terjadi ketika seseorang sepenuhnya menarik diri dari interaksi sosial dan mengisolasi diri mereka sendiri. Mereka mungkin enggan atau tidak mampu berinteraksi dengan orang lain secara sosial. Penarikan diri total ini seringkali merupakan gejala dari gangguan kesehatan mental yang serius, seperti depresi berat, gangguan kepribadian, atau skizofrenia. 3) Penarikan Diri Parsial (Partial Social Withdrawal): Penarikan diri sosial

jenis ini terjadi ketika seseorang mengurangi sebagian interaksinya, tetapi masih mempertahankan beberapa bentuk hubungan sosial. Mereka mungkin lebih memilih menghabiskan waktu sendiri atau berinteraksi dengan kelompok yang lebih kecil. Penarikan diri parsial ini bisa terjadi akibat perubahan dalam kehidupan, stres, atau perasaan tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu.(Fitriana, 2015)

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Social Withdrawal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi social withdrawal meliputi: 1) Kepribadian Introvert: Individu dengan kepribadian introvert cenderung lebih menyukai waktu sendiri dan refleksi pribadi dibandingkan dengan interaksi sosial yang intens. Mereka mungkin merasa terkuras energi ketika berada dalam situasi sosial yang ramai atau interaksi yang berkelanjutan, dan memilih untuk menghabiskan waktu sendiri untuk mengisi ulang energi. 2) Kurangnya Keterampilan Sosial: Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial karena kurangnya keterampilan sosial yang memadai. Mereka mungkin merasa tidak percaya diri, cemas, atau tidak tahu cara memulai atau mempertahankan percakapan dengan orang lain. Kurangnya keterampilan sosial ini bisa menjadi hambatan dalam berinteraksi sosial yang membuat individu lebih memilih untuk menarik diri. 3) Masalah Psikologis: Beberapa masalah psikologis seperti gangguan kecemasan sosial, depresi, atau gangguan spektrum autisme dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berinteraksi sosial. Individu dengan masalah psikologis ini mungkin merasa tidak nyaman atau cemas dalam situasi sosial, dan lebih memilih untuk menghindarinya dengan menarik diri.

Selain faktor-faktor internal ini, faktor-faktor eksternal juga dapat memainkan peran dalam mempengaruhi social withdrawal, seperti pengalaman traumatis, kegagalan interpersonal, lingkungan sosial yang tidak mendukung, atau tekanan sosial yang berlebihan. Dalam beberapa kasus, social withdrawal juga dapat menjadi strategi koping yang digunakan individu untuk melindungi diri dari konflik atau tekanan sosial yang mereka alami. Penting untuk memahami bahwa social withdrawal dapat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi.(Anjasari et al., 2020)

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi social withdrawal meliputi: 1) Tekanan Sekolah: Lingkungan sekolah yang stres, tuntutan akademik yang tinggi, atau situasi

sosial yang sulit di sekolah dapat menjadi faktor yang mempengaruhi social withdrawal. Misalnya, seorang siswa yang mengalami bullying atau tekanan sosial di sekolah mungkin merasa lebih baik dengan menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari konflik atau ketidaknyamanan 2) Masalah Keluarga: Konflik keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, perceraian orang tua, atau masalah lain dalam lingkungan keluarga dapat berkontribusi pada social withdrawal. Individu mungkin merasa sulit untuk berinteraksi sosial karena mereka terlalu terlibat dengan masalah-masalah di rumah atau merasa terisolasi secara emosional. 3) Pengaruh Teman Sebaya: Lingkungan teman sebaya dapat memiliki pengaruh besar dalam keputusan seseorang untuk menarik diri dari interaksi sosial. Jika seseorang menghadapi tekanan atau pengaruh negatif dari teman sebaya, seperti terlibat dalam perilaku merugikan atau tidak sehat, individu tersebut mungkin memilih untuk menarik diri demi melindungi diri mereka sendiri. 4) Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung: Lingkungan sosial yang tidak ramah, tidak inklusif, atau tidak mendukung dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dan sulit untuk berinteraksi sosial. Misalnya, individu yang merasa terpinggirkan, diabaikan, atau tidak diterima oleh lingkungan sosialnya mungkin cenderung untuk menarik diri sebagai respons terhadap situasi yang tidak menyenangkan tersebut. (Baharun & Jennah, 2019)

Faktor-faktor eksternal ini dapat saling berinteraksi dengan faktor-faktor internal untuk mempengaruhi social withdrawal. Penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor eksternal yang memainkan peran dalam penarikan diri sosial seseorang guna memfasilitasi dukungan dan pemulihan yang tepat.

c. Dampak-Dampak Social Withdrawal Bagi Remaja

Social withdrawal atau penarikan diri sosial dapat memiliki dampak emosional yang signifikan bagi remaja, termasuk: 1) Peningkatan Risiko Depresi: Remaja yang mengalami social withdrawal cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan gejala depresi. Penarikan diri sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya menyenangkan, perubahan mood yang signifikan, dan hilangnya energi. Rasa isolasi yang dirasakan akibat penarikan diri sosial juga dapat memperburuk gejala depresi. 2) Kecemasan: Remaja yang menarik diri secara sosial mungkin mengalami kecemasan sosial yang tinggi.

Mereka mungkin merasa cemas atau takut dalam situasi sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan remaja untuk menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang normal. 3) Isolasi Emosional: Dalam penarikan diri sosial, remaja mungkin mengalami isolasi emosional yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Mereka mungkin kesulitan dalam membentuk dan memelihara hubungan yang intim, merasa tidak bisa memahami atau dipahami oleh orang lain, atau merasa terasing dari teman-teman sebaya mereka. Isolasi emosional dapat menyebabkan perasaan kesepian yang intens dan dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional remaja. 4) Rendahnya Kualitas Hidup: Social withdrawal dapat mengurangi kualitas hidup remaja. Ketika mereka tidak terlibat dalam interaksi sosial yang sehat, mereka mungkin kehilangan dukungan emosional, kegembiraan, dan kesempatan untuk belajar dari pengalaman sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kepuasan hidup secara keseluruhan dan memberikan dampak negatif pada kesejahteraan remaja. (Wang et al., 2022)

Dalam situasi yang parah, social withdrawal yang berkepanjangan dan intens dapat menjadi gejala dari gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan sosial, gangguan depresi berat, atau gangguan spektrum autisme. Oleh karena itu, penting bagi remaja yang mengalami social withdrawal yang signifikan untuk mendapatkan bantuan profesional guna mendapatkan evaluasi dan dukungan yang tepat.

Social withdrawal atau penarikan diri sosial pada remaja juga dapat memiliki dampak sosial yang signifikan, antara lain: 1) Penurunan Keterampilan Sosial: Ketika remaja menarik diri secara sosial, mereka cenderung mengalami penurunan keterampilan sosial. Kurangnya praktik dalam berinteraksi sosial dan menghadapi situasi sosial yang beragam dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Akibatnya, mereka mungkin kesulitan dalam memahami isyarat sosial, memulai atau mempertahankan percakapan, atau beradaptasi dengan norma-norma sosial yang berlaku. 2) Kesulitan dalam Menjalinkan Hubungan Interpersonal: Social withdrawal dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna. Remaja yang menarik diri secara sosial mungkin merasa sulit untuk membentuk hubungan yang intim, saling memahami, atau menjaga persahabatan

yang langgeng. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan dan mengungkapkan emosi mereka kepada orang lain. 3) Kesulitan Bergaul dengan Kelompok Sebaya: Remaja yang mengalami social withdrawal juga dapat mengalami kesulitan dalam bergaul dengan kelompok sebaya mereka. Mereka mungkin merasa tidak nyaman dalam situasi sosial yang melibatkan banyak orang atau merasa tidak termasuk dalam kelompok-kelompok tertentu. Akibatnya, mereka dapat merasa terasing, merasa sulit untuk menemukan teman sebaya yang sejalan dengan minat dan nilai-nilai mereka, atau mengalami isolasi sosial. 4) Stigma dan Penerimaan Sosial: Social withdrawal juga dapat menyebabkan remaja menghadapi stigma atau penolakan sosial. Ketika seseorang menarik diri secara sosial, orang lain mungkin tidak memahami alasannya dan menganggapnya aneh, sombong, atau tidak ramah. Hal ini dapat menyebabkan remaja merasa terpinggirkan atau sulit diterima oleh teman sebayanya, yang pada gilirannya memperburuk perasaan kesepian dan isolasi sosial.

Dampak-dampak sosial ini dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk membentuk hubungan yang sehat, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Penting untuk memberikan dukungan dan bantuan yang sesuai kepada remaja yang mengalami social withdrawal untuk membantu mereka mengatasi kesulitan sosial dan membangun keterampilan sosial yang diperlukan.

Social withdrawal atau penarikan diri sosial pada remaja juga dapat memiliki dampak akademik yang signifikan, termasuk: 1) Penurunan Motivasi Belajar: Remaja yang mengalami social withdrawal cenderung mengalami penurunan motivasi belajar. Kurangnya interaksi sosial dan keterlibatan dalam kegiatan sekolah dapat mengurangi minat dan antusiasme mereka terhadap pembelajaran. Rasa isolasi dan kurangnya dukungan sosial juga dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan pendidikan. 2) Penurunan Prestasi Akademik: Dampak social withdrawal terhadap prestasi akademik dapat terlihat dalam penurunan nilai dan kinerja akademik yang buruk. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya, guru, atau partisipasi dalam diskusi kelas dapat menghambat kemampuan remaja untuk belajar secara efektif dan mendapatkan dukungan akademik yang diperlukan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik secara keseluruhan. 3) Kurangnya Partisipasi dalam

Kegiatan Sekolah: Remaja yang menarik diri secara sosial mungkin cenderung menghindari partisipasi dalam kegiatan sekolah, termasuk kegiatan ekstrakurikuler, klub, atau acara sosial. Kurangnya keterlibatan ini dapat mengurangi peluang mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, atau minat khusus, yang dapat berdampak pada perkembangan pribadi dan akademik mereka. 4) Kurangnya Dukungan Akademik: Social withdrawal dapat menghambat remaja dalam mencari dukungan akademik yang mereka butuhkan. Ketika mereka menarik diri secara sosial, mereka mungkin merasa sulit untuk meminta bantuan dari teman sebaya, guru, atau staf sekolah. Kurangnya dukungan ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademik dan mengembangkan keterampilan belajar yang efektif.

Dampak-dampak akademik ini dapat menjadi siklus yang berdampak negatif satu sama lain. Penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik dapat menyebabkan remaja semakin menarik diri secara sosial, sedangkan social withdrawal yang berkepanjangan dapat memperburuk prestasi akademik mereka. Penting untuk memberikan dukungan akademik yang tepat dan melibatkan remaja dalam lingkungan pendidikan yang inklusif untuk membantu mereka mengatasi dampak akademik dari social withdrawal.

Social withdrawal atau penarikan diri sosial pada remaja juga dapat memiliki dampak fisik yang signifikan, termasuk: 1) Peningkatan Risiko Obesitas: Remaja yang mengalami social withdrawal cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan obesitas. Kurangnya keterlibatan dalam kegiatan fisik dan interaksi sosial yang aktif dapat menyebabkan gaya hidup yang kurang aktif dan kecenderungan untuk menghabiskan waktu dalam kegiatan yang kurang aktif, seperti menghabiskan waktu di depan layar atau isolasi diri di dalam ruangan. Ini dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan dan risiko obesitas. 2) Kurangnya Aktivitas Fisik: Social withdrawal dapat menghambat partisipasi remaja dalam kegiatan fisik dan olahraga. Kurangnya interaksi sosial dan isolasi dapat mengurangi motivasi untuk bergerak, berpartisipasi dalam kegiatan fisik, atau olahraga di luar ruangan. Ini dapat menyebabkan gaya hidup yang kurang aktif dan berdampak negatif pada kesehatan fisik remaja. 3) Masalah Tidur: Social withdrawal juga dapat mempengaruhi pola tidur remaja. Rasa isolasi, kecemasan, atau perasaan tidak nyaman sosial dapat mengganggu

tidur yang sehat dan mengakibatkan gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Masalah tidur yang berkepanjangan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan remaja. 4) Kesehatan Mental yang Terpengaruh: Dampak fisik dari social withdrawal juga dapat berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Kurangnya aktivitas fisik, tidur yang buruk, dan gaya hidup yang kurang sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, atau stres.

Dalam menghadapi dampak fisik dari social withdrawal, penting untuk mendorong remaja untuk menjaga gaya hidup yang sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga pola tidur yang konsisten, dan memperhatikan nutrisi yang seimbang. Dukungan sosial dan interaksi yang positif juga dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan remaja.

d. Tanda-tanda dan Gejala Social Withdrawal

Tanda-tanda dan gejala social withdrawal atau penarikan diri sosial dapat mencakup: 1) Menghindari Interaksi Sosial: Seseorang yang mengalami social withdrawal mungkin secara aktif menghindari interaksi sosial dengan orang lain. Mereka mungkin cenderung mengisolasi diri atau menghindari situasi sosial yang melibatkan banyak orang. 2) Mengurangi Partisipasi dalam Kegiatan Sosial: Remaja yang menarik diri sosial dapat mengurangi partisipasinya dalam kegiatan sosial yang biasanya mereka ikuti. Mereka mungkin tidak lagi menghadiri pertemuan teman sebaya, acara kelompok, atau kegiatan ekstrakurikuler yang sebelumnya mereka sukai. 3. Berbicara Sedikit: Seseorang yang mengalami social withdrawal cenderung berbicara sedikit atau mengurangi partisipasinya dalam percakapan. Mereka mungkin menjadi lebih pendiam, jarang memberikan pendapat atau berkontribusi dalam diskusi, atau terlihat lebih pasif dalam interaksi sosial. 4) Menghindari Kontak Mata: Remaja yang menarik diri secara sosial mungkin menghindari kontak mata dengan orang lain. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau enggan untuk membuat kontak mata yang intens dalam interaksi sosial. 5) Perubahan Mood dan Ekspresi Emosi: Penarikan diri sosial juga dapat mempengaruhi ekspresi emosi seseorang. Remaja yang menarik diri secara sosial mungkin terlihat lebih serius, kurang tertawa, atau memiliki perubahan mood yang lebih cenderung ke arah negatif. 6) Kesulitan Memulai atau Mempertahankan

Percakapan: Seseorang yang mengalami social withdrawal mungkin mengalami kesulitan dalam memulai percakapan atau mempertahankan percakapan dengan orang lain. Mereka mungkin merasa canggung atau tidak yakin tentang apa yang harus dikatakan, sehingga interaksi sosial menjadi terhambat. 7) Perubahan dalam Pola Aktivitas: Remaja yang menarik diri sosial mungkin mengalami perubahan dalam pola aktivitas sehari-hari. Mereka mungkin lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, terisolasi di kamar mereka, atau lebih fokus pada aktivitas individual seperti bermain game atau menonton TV.

Tanda-tanda dan gejala social withdrawal dapat bervariasi dalam tingkat keparahan dan durasi. Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda ini secara berkelanjutan dan hal itu mengganggu kehidupan sehari-hari atau kesejahteraan mereka, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental untuk evaluasi dan dukungan yang tepat. (Nonaka et al., 2022)

Perubahan emosional adalah salah satu tanda dan gejala social withdrawal atau penarikan diri sosial. Berikut adalah beberapa perubahan emosional yang dapat terjadi:

- 1) Penurunan Minat atau Kegembiraan: Seseorang yang mengalami social withdrawal mungkin mengalami penurunan minat atau kegembiraan terhadap aktivitas yang biasanya mereka nikmati. Mereka mungkin kehilangan minat pada hobinya, kegiatan sosial, atau aktivitas lain yang sebelumnya memberi mereka kegembiraan.
- 2) Perasaan Sedih atau Cemas yang Berlebihan: Social withdrawal dapat menyebabkan perasaan sedih yang berkepanjangan atau cemas yang berlebihan. Seseorang mungkin merasa sedih, hampa, atau tidak bersemangat dalam situasi sosial. Mereka juga bisa merasa cemas, takut, atau tegang ketika dihadapkan pada interaksi sosial atau situasi baru.
- 3) Tingkat Energi yang Rendah: Seseorang yang menarik diri secara sosial mungkin mengalami tingkat energi yang rendah atau kelelahan yang berlebihan. Mereka mungkin merasa lemah, lesu, atau kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ini bisa mempengaruhi tingkat produktivitas dan partisipasi mereka dalam kegiatan sosial.
- 4) Perubahan Mood yang Berfluktuasi: Social withdrawal dapat menyebabkan perubahan mood yang berfluktuasi. Seseorang mungkin mengalami perasaan yang naik-turun, seperti perasaan gelisah, marah, atau mudah tersinggung. Perubahan mood ini dapat terjadi tanpa alasan yang jelas atau sebagai respons terhadap interaksi sosial yang

sulit atau menegangkan. 5) Penarikan Diri Emosional: Selain penarikan diri sosial secara fisik, seseorang juga dapat menarik diri secara emosional. Mereka mungkin mengurangi ekspresi emosi, menahan diri untuk terbuka secara emosional, atau membatasi keterlibatan emosional dengan orang lain.

Perubahan emosional yang disebabkan oleh social withdrawal dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Jika seseorang mengalami perubahan emosional yang signifikan dan berkepanjangan, penting untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental guna evaluasi dan dukungan yang tepat.

Perubahan fisik juga dapat terjadi sebagai tanda dan gejala social withdrawal atau penarikan diri sosial. Berikut adalah beberapa perubahan fisik yang mungkin terjadi: 1) Kehilangan Nafsu Makan: Social withdrawal dapat menyebabkan perubahan nafsu makan seseorang. Mereka mungkin mengalami kehilangan nafsu makan atau penurunan berat badan yang signifikan. Pada kasus lain, ada juga yang mengalami peningkatan nafsu makan sebagai respons terhadap stres atau kecemasan. 2) Gangguan Tidur: Social withdrawal dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Seseorang mungkin mengalami insomnia atau kesulitan tidur yang berkepanjangan. Di sisi lain, ada pula yang mengalami tidur yang berlebihan atau kesulitan untuk bangun dari tidur. 3) Penampilan Fisik yang Kurang Terawat: Seseorang yang mengalami social withdrawal mungkin kurang peduli dengan penampilan fisiknya. Mereka mungkin terlihat kurang merawat diri, seperti tidak menjaga kebersihan diri, kurangnya perawatan tubuh, atau penurunan dalam menjaga penampilan pribadi. 4) Perubahan Ekspresi Fisik: Social withdrawal dapat mempengaruhi ekspresi fisik seseorang. Mereka mungkin terlihat lebih murung, kurang berekspresi, atau menghindari kontak mata dengan orang lain. Perubahan ini bisa mencerminkan isolasi emosional yang terjadi akibat penarikan diri sosial. 5) Kelelahan atau Tingkat Energi yang Rendah: Social withdrawal dapat menyebabkan seseorang merasa lelah secara fisik atau mengalami tingkat energi yang rendah. Mereka mungkin merasa lesu, kurang bertenaga, atau kurang motivasi untuk melakukan aktivitas fisik.

Perubahan fisik yang terkait dengan social withdrawal dapat bervariasi dari individu ke individu. Penting untuk memperhatikan perubahan fisik yang signifikan dan

berkelanjutan sebagai indikator adanya masalah kesejahteraan mental dan fisik. Jika seseorang mengalami perubahan fisik yang mencolok dan mengganggu, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan untuk evaluasi dan perawatan yang tepat. (Hamasaki et al., 2022)

e. Strategi untuk Mengatasi Social Withdrawal

Mengatasi social withdrawal atau penarikan diri sosial dapat melibatkan beberapa strategi pendekatan psikologis yang efektif. Beberapa di antaranya meliputi: 1) Terapi Kognitif-Perilaku (Cognitive-Behavioral Therapy, CBT): Terapi ini melibatkan kerja sama antara individu dan terapis untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau distorsi kognitif yang mungkin menjadi faktor yang memperkuat social withdrawal. Selain itu, CBT juga membantu individu untuk menghadapi kecemasan sosial, mengatasi kesulitan dalam keterampilan sosial, dan meningkatkan pemecahan masalah yang efektif. 2) Terapi Kelompok: Terapi kelompok merupakan bentuk terapi di mana individu dengan masalah yang serupa berkumpul dalam kelompok dan bekerja sama dengan seorang terapis. Dalam konteks social withdrawal, terapi kelompok dapat memberikan dukungan sosial, kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial, dan pemahaman bahwa mereka tidak sendirian dalam pengalaman mereka. Interaksi dengan anggota kelompok dapat membantu membangun kepercayaan diri dan rasa keterhubungan dengan orang lain. 3) Terapi Dukungan Sosial: Terapi ini bertujuan untuk membantu individu membangun dan memperluas jaringan dukungan sosial mereka. Terapis bekerja dengan individu untuk mengidentifikasi sumber dukungan yang ada, mengembangkan keterampilan sosial, dan mengatasi hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Terapi dukungan sosial juga dapat melibatkan pengajaran strategi untuk memperbaiki kualitas hubungan yang sudah ada. 4) Terapi Psikodinamik: Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu menggali dan memahami konflik atau dinamika psikologis yang mendasari social withdrawal. Terapi psikodinamik dapat membantu individu memahami akar masalah yang mungkin terkait dengan pengalaman masa lalu atau konflik dalam hubungan interpersonal. Dalam proses ini, individu dapat mengembangkan wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan cara-cara untuk mengatasi social withdrawal.

Pilihan strategi tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu. Penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau terapis, untuk mendapatkan penilaian yang tepat dan rekomendasi terapi yang sesuai. Terapi individu dan terapi kelompok dapat bekerja secara efektif secara terpisah atau dikombinasikan untuk membantu individu mengatasi social withdrawal.

Dukungan sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi social withdrawal. Beberapa strategi dukungan sosial yang dapat membantu meliputi: 1) Memperluas Jaringan Sosial: Upayakan untuk memperluas jaringan sosial dengan bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang baru. Ini dapat dilakukan melalui kegiatan sosial, klub, komunitas, atau organisasi yang sesuai dengan minat dan hobi Anda. Berpartisipasilah dalam kegiatan yang memungkinkan Anda bertemu dengan orang-orang baru dan memperluas lingkaran sosial Anda. 2) Bergabung dengan Kelompok Minat: Cari kelompok atau komunitas yang memiliki minat atau hobi yang sama dengan Anda. Bergabung dengan kelompok minat ini akan memberi Anda kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang dengan minat yang serupa dan berbagi pengalaman. Hal ini dapat membantu Anda merasa lebih terhubung dan lebih nyaman dalam lingkungan sosial. 3) Berinteraksi dengan Keluarga dan Teman Dekat: Manfaatkan dukungan sosial yang ada dari keluarga dan teman dekat Anda. Luangkan waktu untuk berinteraksi dengan mereka, baik melalui obrolan, kegiatan bersama, atau berbagi minat dan pengalaman. Mendapatkan dukungan dan kenyamanan dari orang-orang terdekat dapat membantu mengatasi perasaan isolasi dan kesepian. 3) Mengambil Inisiatif dalam Hubungan Sosial: Jika Anda mengalami social withdrawal, cobalah untuk mengambil inisiatif dalam menjalin hubungan sosial. Ajak orang lain untuk beraktivitas bersama, mengadakan pertemuan atau acara, atau hanya mengajak bicara dan mendengarkan orang lain. Mengambil langkah kecil ini dapat membantu membangun koneksi dan memulai interaksi sosial yang lebih aktif. 4) Terlibat dalam Kegiatan Sosial: Aktif terlibat dalam kegiatan sosial, seperti acara sekolah, kegiatan komunitas, atau sukarelawan di organisasi amal. Ini memberi Anda kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang baru, memperluas jaringan sosial, dan merasa terhubung dengan komunitas di sekitar Anda. Dukungan sosial dapat memberikan rasa keterhubungan, dukungan emosional, dan kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial. Penting untuk

secara proaktif mencari dukungan sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan yang memungkinkan interaksi sosial yang sehat dan memenuhi kebutuhan Anda.

Pembangunan keterampilan sosial dapat sangat membantu dalam mengatasi social withdrawal. Beberapa strategi untuk membangun keterampilan sosial meliputi: 1) Pelatihan Keterampilan Komunikasi: Mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif adalah penting dalam berinteraksi dengan orang lain. Pelatihan keterampilan komunikasi dapat meliputi pembelajaran cara mendengarkan aktif, mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan jelas, mengajukan pertanyaan yang tepat, dan mengembangkan kepekaan terhadap komunikasi non-verbal. Hal ini akan membantu Anda berinteraksi dengan lebih lancar dan lebih efektif dalam situasi sosial. 2) Pelatihan Keterampilan Asertivitas: Keterampilan asertivitas membantu Anda untuk berkomunikasi dengan jelas, tegas, dan menghormati diri sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan kebutuhan, pendapat, atau batasan dengan percaya diri tanpa merugikan orang lain. Dengan mempelajari keterampilan asertivitas, Anda dapat memperoleh kepercayaan diri dan kemampuan untuk berpartisipasi secara aktif dalam interaksi sosial. 3) Pengembangan Empati: Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan dan perspektif orang lain. Dengan mengembangkan empati, Anda dapat lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, membangun hubungan yang lebih baik, dan menunjukkan dukungan dan perhatian yang lebih baik dalam interaksi sosial. Latihan dalam memahami sudut pandang orang lain dan melibatkan diri dalam perspektif mereka dapat membantu Anda memperoleh keterampilan empati yang lebih baik. 4) Praktik dalam Berinteraksi Sosial: Seperti keterampilan lainnya, membangun keterampilan sosial membutuhkan praktik yang konsisten. Cobalah untuk terlibat dalam interaksi sosial yang lebih aktif dan berlatih keterampilan yang ingin Anda tingkatkan. Mulailah dengan situasi kecil dan secara bertahap tingkatkan kompleksitasnya seiring waktu. Dengan berlatih secara teratur, Anda dapat meningkatkan keterampilan sosial Anda dan merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Pembangunan keterampilan sosial membutuhkan kesabaran, latihan, dan keberanian untuk keluar dari zona nyaman. Melibatkan diri dalam pelatihan, terapi, atau program pengembangan diri yang fokus pada keterampilan sosial dapat memberikan

bimbingan dan dukungan yang diperlukan. Ingatlah bahwa perubahan tidak terjadi dalam semalam, tetapi dengan ketekunan dan komitmen, Anda dapat meningkatkan keterampilan sosial Anda dan mengatasi social withdrawal.

f. Peran Orang Tua dan Guru dalam Mengatasi Social Withdrawal

Peran orang tua dan guru sangat penting dalam mengatasi social withdrawal pada remaja. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil oleh orang tua dan guru untuk membantu mengatasi social withdrawal: 1) Menyediakan Dukungan Emosional: Orang tua dan guru perlu menyediakan dukungan emosional kepada remaja yang mengalami social withdrawal. Mereka perlu menunjukkan perhatian, empati, dan pengertian terhadap perasaan dan pengalaman remaja tersebut. Mendorong komunikasi terbuka dan memberikan ruang bagi remaja untuk berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka dapat membantu dalam mengatasi isolasi emosional. 2) Mendorong Partisipasi dalam Kegiatan Sosial: Orang tua dan guru dapat mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekolah, kelompok masyarakat, atau kegiatan ekstrakurikuler. Ini dapat membantu remaja untuk membangun keterampilan sosial, memperluas jaringan sosial, dan merasa terlibat dalam lingkungan yang mendukung. 3) Memberikan Dukungan Praktis: Orang tua dan guru dapat memberikan dukungan praktis kepada remaja yang mengalami social withdrawal. Misalnya, mereka dapat membantu dalam mengatur jadwal sosial yang terstruktur, menghubungkan remaja dengan kelompok minat yang relevan, atau memberikan saran dan panduan dalam menghadapi situasi sosial yang sulit. 4) Mengajarkan Keterampilan Sosial: Orang tua dan guru dapat mengajarkan keterampilan sosial kepada remaja untuk membantu mereka berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Ini meliputi keterampilan komunikasi, resolusi konflik, kerja tim, dan empati. Melalui pendidikan dan latihan keterampilan sosial, remaja dapat memperoleh alat yang diperlukan untuk mengatasi social withdrawal. 5) Membangun Kemitraan dengan Sekolah: Orang tua dapat berkolaborasi dengan guru dan staf sekolah dalam mengatasi social withdrawal. Membangun kemitraan yang erat dan komunikasi yang terbuka dapat membantu dalam memantau perkembangan sosial dan emosional remaja di lingkungan sekolah. Guru dan staf sekolah juga dapat memberikan saran dan dukungan dalam memfasilitasi interaksi sosial yang sehat di dalam dan di luar kelas. 6. Mengidentifikasi Kemungkinan Masalah

Kesehatan Mental: Orang tua dan guru perlu peka terhadap kemungkinan adanya masalah kesehatan mental yang mendasari social withdrawal. Jika perlu, mereka harus mengarahkan remaja untuk mendapatkan bantuan profesional dari psikolog atau konselor.

Konsultasi dengan profesional kesehatan mental dapat membantu dalam menentukan apakah ada masalah yang lebih serius yang perlu ditangani. Dengan peran yang proaktif dan dukungan yang tepat, orang tua dan guru dapat membantu remaja mengatasi social withdrawal dan mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi secara sehat dan membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. (Coelho et al., 2022)

g. Upaya Mencegah Social Withdrawal

Mencegah social withdrawal lebih baik dilakukan sejak dini dengan memperhatikan beberapa upaya berikut: 1) Pendidikan Keterampilan Sosial: Memberikan pendidikan keterampilan sosial kepada anak sejak usia dini dapat membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif dan efektif. Keterampilan seperti komunikasi, empati, kerjasama, dan penyelesaian konflik perlu diajarkan dan diperkuat melalui contoh, permainan peran, dan latihan praktis. 2) Membangun Lingkungan yang Inklusif: Menciptakan lingkungan yang inklusif di sekolah, komunitas, dan keluarga dapat membantu mencegah social withdrawal. Menghargai keragaman, menghindari stigmatisasi, dan mengajarkan toleransi serta penghargaan terhadap perbedaan dapat menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan mendukung. 3) Memperhatikan Kesejahteraan Emosional: Perhatian terhadap kesejahteraan emosional anak penting dalam mencegah social withdrawal. Membangun hubungan yang empatik, memberikan perhatian yang adekuat, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan merespon secara positif terhadap perasaan dan kebutuhan anak dapat membantu membangun ikatan emosional yang kuat dan memperkuat rasa keterhubungan. 4) Mendorong Partisipasi dalam Kegiatan Sosial: Mengajak anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, seperti klub, olahraga, atau kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat mereka, dapat membantu memperluas lingkaran sosial mereka. Ini memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang baru dan memperkaya pengalaman sosial mereka. 5)

Mengawasi Penggunaan Media Sosial: Memiliki batasan dan pengawasan yang sehat terhadap penggunaan media sosial penting untuk mencegah social withdrawal. Mengajarkan anak tentang penggunaan yang bertanggung jawab, menghindari perbandingan sosial yang merugikan, dan mengajarkan mereka pentingnya interaksi langsung dan kehidupan di luar dunia maya dapat membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline. 6) Mendukung Pembelajaran yang Berpusat pada Siswa: Mengadopsi pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa di sekolah dapat membantu mencegah social withdrawal. Dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi aktif, bekerja sama dalam proyek kelompok, dan berinteraksi dengan sesama siswa dalam lingkungan yang mendukung, dapat membantu membangun keterampilan sosial mereka. 7) Komunikasi Terbuka dengan Anak: Penting untuk menjaga komunikasi terbuka dengan anak, memperhatikan perubahan perilaku atau perasaan yang mencurigakan, dan merespons dengan pengertian dan dukungan. Memberikan ruang yang aman bagi anak untuk berbicara tentang perasaan mereka dan masalah yang mereka hadapi, serta memberikan bimbingan yang positif, dapat mencegah isolasi emosional dan membantu mengatasi masalah yang mendasari.

Mencegah social withdrawal melibatkan upaya yang berkelanjutan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Dengan perhatian, dukungan, dan lingkungan yang inklusif, kita dapat membantu anak-anak dan remaja mengembangkan keterampilan sosial yang kuat, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan merasa terhubung dengan orang lain. (Hu et al., 2022)..

4. Kesimpulan

Social withdrawal atau penarikan diri sosial dapat memiliki dampak negatif pada individu, terutama pada remaja. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor internal seperti kepribadian introvert, kurangnya keterampilan sosial, atau masalah

psikologis, serta faktor eksternal seperti tekanan sekolah, masalah keluarga, atau pengaruh teman sebaya. Dampak social withdrawal mencakup dampak emosional seperti peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan isolasi emosional; dampak sosial seperti penurunan keterampilan sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, dan kesulitan bergaul dengan kelompok sebaya; dampak akademik seperti

penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi akademik, dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan sekolah; serta dampak fisik seperti peningkatan risiko obesitas, kurangnya aktivitas fisik, atau masalah tidur.

Mengatasi social withdrawal membutuhkan kerja sama antara orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Dengan kesadaran, pendidikan, dukungan emosional, dan lingkungan yang inklusif, kita dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang kuat, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan merasa terhubung dengan orang lain.

Daftar Pustaka

- Metode Penel. Kualitatif.pdf. (n.d.). Retrieved July 15, 2023, from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9298/5.%20Metode%20Penel.%20Kualitatif.pdf?sequence=1>
- Anjasari, E. A., Srinadi, I., & Nilakusmawati, D. P. E. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *E-Jurnal Matematika*, 9(3), 177–181.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Baharun, H., & Jennah, M. (2019). Smart Parenting dalam Mengatasi Social Withdrawal pada Anak di Pondok Pesantren. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 45–72.
- Coelho, V. A., Marchante, M., & Romao, A. M. (2022). Adolescents' trajectories of social anxiety and social withdrawal: Are they influenced by traditional bullying and cyberbullying roles? *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102053.
- Fitriana, T. S. (2015). Pendekatan berbasis pola asuh orang tua dalam mengatasi social withdrawal pada anak. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), 154– 171.
- Hamasaki, Y., Pionnié-Dax, N., Dorard, G., Tajan, N., & Hikida, T. (2022). Preliminary study of the social withdrawal (hikikomori) spectrum in French adolescents: Focusing on the differences in pathology and related factors compared with Japanese adolescents. *BMC Psychiatry*, 22(1), 477.
- Hu, X., Fan, D., & Shao, Y. (2022). Social withdrawal (hikikomori) conditions in China: A cross-sectional online survey. *Frontiers in Psychology*, 13, 826945. J
- anah, F. M., Setiawati, D., & Pd, M. (n.d.). Penerapan Pendekatan Rebt Untuk Menurunkan Tingkat Penarikan Diri (Withdrawal) Pada Siswa SMA Negeri 1 Gedeg.

- Kusumawardani, N., Laksono, A., Soerachman, R., Indrawati, L., Hidayangsih, P., & Paramita, A. (2015). Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan.
- Nonaka, S., Takeda, T., & Sakai, M. (2022). Who are hikikomori? Demographic and clinical features of hikikomori (prolonged social withdrawal): A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(12), 1542–1554.
- Novianti, W. R., Rachmawati, W., & Sutini, T. (2023). Prevalensi Kecenderungan Social Withdrawal (Hikikomori) pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1730–1736.
- 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), Article 2. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2020.1.2.147-158>
- Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2022). Parental phubbing and children’s social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents’ gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(21–22), NP19395–NP19419