

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN
SOSIAL PADA REMAJA SMP N 4 SENTOLO**

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada
Universitas Cendekia Mitra Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat- Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Bidang Psikologi



OLEH:

FITRIA NUR ANISDA
NIM: 200100280

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA SMP N 4 SENTOLO

Fitria Nur Anisda

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Permasalahan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja perilaku yang dimunculkan seperti saat melibatkan pembicaraan dan interaksi formal yang berdampak pada harga diri yang ada pada diri remaja tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa SMP N 4 Sentolo yang berjumlah 167 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala harga diri dan skala kecemasan sosial, kedua skala tersebut disusun sendiri oleh peneliti. Skala harga diri memiliki nilai *cronbach alpha* (α) sebesar 0,864 dan pada skala kecemasan sosial memperoleh *Cronbach Alpha* (α) sebesar 0,896.

Hasil analisis data statistik diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) negatif sebesar $-0,130$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut bermakna bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial begitu pula sebaliknya. Subjek memiliki perilaku harga diri yang rendah dan kecemasan sosial yang tinggi. Sumbangan efektif dari harga diri dengan kecemasan sosial sebesar $46,1\%$ dan $53,9\%$ kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Harga Diri, Kecemasan sosial, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY AMONG STUDENTS OF SMP N 4 SENTOLO

Fitria Nur Anisda

University Of Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

The problem of social anxiety experienced by adolescents manifests in behaviors such as those involving conversation and formal interactions, which impact the self-esteem of the adolescents. This study aims to determine the relationship between self-esteem and social anxiety. The sample in this study consisted of 167 students from SMP N 4 Sentolo. Data collection in this study used two scales: the self-esteem scale and the social anxiety scale, both of which were developed by the researcher. The self-esteem scale had Cronbach alpha value of 0.864, and the social anxiety scale had a Cronbach's alpha value of 0.896.

The results of statistical data analysis showed a negative correlation coefficient (r_{xy}) of -0.130 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety. The lower the self-esteem, the higher the social anxiety, and vice versa. The subjects exhibited low self-esteem and high social anxiety. The effective contribution of self-esteem to social anxiety was 46.1%, while 53.9% of social anxiety was influenced by other factors not measured in this study.

Keywords: *Self-Esteem, Social Anxiety, Adolescents*

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez (dalam Nadia, 2021) kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas atau khawatir tentang situasi sosial dan takut dievaluasi oleh orang lain. Definisi lain diutarakan oleh Hofmann dan Dibartolo (2014) bahwa kecemasan sosial adalah kecemasan (ketidaknyamanan emosional, ketakutan dan kekhawatiran) tentang situasi sosial, interaksi dengan orang lain, dan dievaluasi atau diteliti oleh orang lain.

Menurut *American Psychiatric Association*, kecemasan sosial sebagai bentuk ketakutan yang berkaitan dan berhubungan dengan rasa malu, ketakutan atau kecemasan yang tidak proporsional dengan ancaman yang ditimbulkan (Caturtami & Sumaryanti, 2021). Menurut Durand dan Barlow (dalam Meli, 2023) kecemasan sosial merupakan individu yang mengalami kecemasan sosial disebabkan oleh faktor keturunan, trauma dan stres.

Menurut Andhika Anggawira dkk (2022) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang

lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina *Social Anxiety* sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih berhati-hati dengan orang yang di sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

2. Aspek – Aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (dalam Nadia, 2021) adalah sebagai berikut:

a. Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif

Merupakan bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.

b. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum

Merupakan individu akan cenderung menghindar dari tempat-tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.

c. Penghindaran sosial dan terhadap lingkungan sosial yang baru

Merupakan individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

Berdasarkan aspek kecemasan sosial diantaranya ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial dan tertekan secara umum maupun di lingkungan baru. Peneliti mengambil aspek - aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez karena dalam penjelasannya lebih rinci.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Menurut Durand (Aldiyus, 2021) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial antara lain:

a. Faktor biologi

Seseorang mengalami kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasannya tersebut menjadi terhambat secara sosial. Seperti mengalami peristiwa yang membuat individu mengalami harga diri yang rendah kemungkinan jika tidak dapat dikontrol maka dapat menimbulkan kerentanan yang tinggi.

b. Harga diri

Munculnya kecemasan tersebut berdasarkan kondisi individu tersebut dalam arti pengalaman individu menangani emosional yang terjadi pada individu terjadinya harga diri yang

menurun diakibatkan dari kecemasan yang individu merasakan berlebihan yang menyebabkan memunculkan pikiran tidak dihargai orang lain ketika berada di tempat umum.

- c. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan dengan orang yang kenal di situasi umum
- d. Penghindaran sosial dan merasa tertekan ketika berhubungan orang asing di situasi umum.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial terdiri dari faktor biologi, harga diri, penghindaran sosial dan tertekan ketika berhubungan dengan orang yang dikenal maupun orang asing di situasi umum. Alasan mengambil faktor-faktor menurut Durand (Aldiyus, 2021) adalah karena sudut pandang ini sesuai dengan harga diri dan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti.

B. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Rosenberg (Sri Sayekti, 2019) mendefinisikan harga diri adalah sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Menurut Coopersmith (Mustofa, 2018) definisi harga diri disebut sebagai sebuah penilaian yang dilakukan oleh individu mengenai pandangan terhadap dirinya sendiri yang dapat memunculkan

sikap penerimaan maupun penolakan, serta menunjukkan seberapa tinggi kepercayaan yang dimiliki oleh individu dan kemampuannya.

Baron & Byrne, (2012) menegaskan harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan status memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi berarti seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, dan rasa berguna serta terasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini sedangkan harga diri yang negatif memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak berkemampuan, dan tidak berharga.

Berdasarkan beberapa definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri.

2. Aspek- Aspek Harga Diri

Rosenberg (Sri Sayekti, 2019) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2018), ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu:

a. Faktor jenis kelamin

Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria dan wanita.

b. Intelegensi

Intelegensi adalah gambaran kompleks kapasitas fungsional individu yang sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran inteligensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi fisik

Ada hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kali mengenal orangtua yang mendidik dan membesarkan serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik.

e. Lingkungan sosial

Pembentukan harga diri dimulai dari individu yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

C. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja

Kecemasan sering dialami oleh kebanyakan orang terutama pada masa remaja, ketika individu berada dalam suatu lingkungan sosial yang baru atau berada dalam lingkungan

sosial yang berbeda dengan lingkungan sosial di mana individu biasa berada. Bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat melibatkan pembicaraan dan interaksi formal, misalnya: berpidato, memimpin pertemuan suatu kelompok, atau berbicara dengan orang asing bahkan yang sudah dikenalnya. Seorang siswa yang memiliki kecemasan ditandai dengan adanya perilaku ciri-ciri akan cenderung cemas dan tidak nyaman ketika berdiri didepan kelas yang ditunjukkan kaki bergetar dan tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang asing, yang disertai ciri-ciri dengan wajah yang memerah karena malu, keringatan di kening kepala, suara seperti bergetar pada saat berbicara, keringat dingin, posisi kepala juga menunduk-nunduk ke bawah karena berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan sosial merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang bersifat khusus, dimana kita merasakan pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berada di sekitar banyak orang dan merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan (Ayu Setyorini, 2021). Penyebab dari kecemasan sosial itu bisa karena orang yang tidak dikenal, evaluasi diri yang berlebihan, pengalaman dari masa lalu, harga diri, genetik (Melati, 2022). Faktor-faktor kecemasan sosial meliputi yang mempengaruhi kecemasan sosial terdiri dari:

faktor biologi, harga diri, penghindaran sosial dan tertekan ketika berhubungan dengan orang yang dikenal maupun orang asing di situasi umum. Salah satu Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri. Harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat dieskpresikan melalui laporan verbal atau tindakan ekspresif lainnya.

Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja di sekolah berkisar 10% sampai 20%, indonesia melakukan penelitian didapatkan data sebanyak 15,8% individu mengalami kecemasan sosial. Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia 10 tahun. Data kecemasan sosial remaja di dapatkan sekitar 70 – 95% remaja yang mengalami kecemasan sosial yang hanya berbicara di situasi tertentu (Rezeki dkk, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Vellian Ramadhita dkk. terdapat 20 remaja di SMAN 1 Sumedang didapatkan hasil 13 remaja mengatakan bahwa dirinya merasa tidak bermanfaat, merasa gugup ketika bertemu orang baru, merasa takut di tertawakan, gerogi ketika disuruh mengerjakan soal di depan kelas, merasa malu disekitar orang-orang yang tidak di kenal.

7 remaja lainnya merasa percaya diri dengan apa yang mereka miliki, senang bertemu dengan orang baru.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya oleh Suntrock (2020) pada 144 remaja, yaitu bahwa remaja yang cemas secara sosial mengatakan sedikit persahabatan yang positif dan kurang dukungan dari persahabatan yang telah ada. Interaksi yang mengancam antara teman sebaya dapat menyebabkan remaja menghindari interaksi sosial dan mungkin dapat memperkuat evaluasi diri yang negatif. Taylor, dkk (2009) mengatakan bahwa hasil evaluasi terhadap diri sendiri merupakan salah satu bagian dari harga diri. Myers, (2012) pada saat individu merasa dirinya terancam, orang yang memiliki harga diri rendah seringkali mengambil sudut pandang negatif pada semua hal. Individu dengan harga diri rendah mengalami kesulitan menjalani interaksi sosial yang memicu kecemasan.

Dari penjelasan diatas dapat kita ketahui harga diri meliputi bagaimana Harga diri dengan kecemasan sosial ini saling berhubungan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mendalami fenomena ini dalam penelitian tugas akhir ini.



Gambar 1. Gambar hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja dengan asumsi semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin rendah tingkat harga diri pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kecemasan sosial maka semakin tinggi tingkat harga diri pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z. B. (2013). *Social anxiety in adolescence: does Self-esteem matter?*. Asian Journal Of Social Sciences & Humanities, vol 02 no 02.
- Andhika Anggawira, Dwike Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). *Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah*. Psyche 165 Journal, 15(2), 68–73.
- Aldiyus. (2021). *Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Rehabilitas di BNNP Sumatera Barat*. Jurnal Pendidikan Tambusai.5(1), 305-310.
- Apsari, F. (2013). *Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja*. Jurnal Penelitian Humaniora. 14(1), 9-16.
- Ayu Setyorini (2021). *Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang*. JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3(1).
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E.(2018). *Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa*. Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(2), 201-210.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Baron, R., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2008). *Social Psychology and Human Nature*. San Francisco, CA: Thomson Wadsworth.
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung*. Prosiding Psikologi, 7(2), 300–304.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang; UMM Press.

- Durand, Mark & David Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasibuan, E.P.N., 2013. *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pada Remaja Akhir di Bandung*. pp.1-11.
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan*.
- I-NAMHS (2022) “I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey I.”
- La Greca, A.M., Lopez, N. (1998). *Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), hlm. 83-94.
- Liskasiwi, M. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2007). *Personality, individual, differences and intelligence*. England: Pearson Education Limited.
- Marifah, N. L., & Budiani, M. S.(2012).*Hubungan Antara attachment Style dan Self Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan , 3(1), 17-27.
- Myers, E. G. (2012). *Social Psychology*. Tokyo: McGraw Hill.
- Nadia.(2021). *Hubungan Seif Esteem Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswi Kelas XI MAN 2 Malang Turen*. Jurnal Pendidikan Vol.5(1).
- Nainggolan, T. (2011). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Permadi Siwi*. Sosial Konsep Sia, Vol. 16 No. 1.
- Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). *Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative Data and Further Evidence of Construct Validity*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 360–371. doi:10.1207/s15374424jccp2903_7

- Papalia, D., Olds, W. S., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. Jakarta: salemba humanika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sarwono, Sarlito W., Meinarno, Eko A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Solihat.(2011). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja (Studi Quasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA YAS Bandung Tahun Ajaran 2011/2012. Tugas akhir*. Jurusan Psikologi FIP UPI Bandung.
- Stuart, G.W. (2013) *Principles and Practice of Psychiatric Nursing. 10 ed*. Charleston: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa Di SMA Banda Aceh*. JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling, Vol. 2 (2). Hal 1-10.
- Taylor, Shellye E., dkk. 2009. *Psikologi Sosial*. Ed. 12. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Vellian,R.N.F. (2023). *Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial*. Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 5 (1),47-54.
- Vriends, N., et al (2013). *Taijin Kyofushonand Social Anxiety and Their Clinical relevance in Indonesia and Switzerland*. *Frontiers in Psychology* 4: 1-9.
- WHO (2019). *Contraception. World Health Organization The Global Health*