HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN

KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DEWASA AWAL YANG MERANTAU

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY IN WANDERING EARLY ADULT STUDENTS*

**Revinka Christy Mulianingrum1, Katrim Alifa Putrikita2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[christyrevinka@gmail.com](mailto:christyrevinka@gmail.com)

085891964203

**ABSTRAK**

Pada dasarnya, mahasiswa memilih merantau untuk memperoleh pendidikan lebih lanjut dari daerah asal. Dari banyaknya permasalahan mahasiswa dewasa awal yang merantau, kecenderungan kecemasan sosial menjadi salah satu permasalahan yang menonjol. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewsa awal yang merantau. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. Subjek penelitian adalah 216 mahasiswa dewasa awal yang merantau berusia 18 hingga 40 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial dan skala harga diri. Sedangkan metode atau teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment menggunakan program SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi () = -0.401 (p < 0.050). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi () sebesar 0.161 berarti harga diri menyumbangkan kontribusi sebesar 16,1% terhadap kecenderungan kecemasan sosial dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** harga diri, kecemasan sosial, mahasiswa dewasa awal.

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency for social anxiety in early adult students who have migrated. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in early adult students who wandering. The research subjects were 216 early adult students who wandering aged 18 to 40 years. The data collection method in this research used a social anxiety scale and a self-esteem scale. Meanwhile, the data analysis method or technique used in this research is product moment correlation analysis using the SPSS version 25 program. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (Rxy) = -0.401 (p < 0.050). These results indicate that there is a negative relationship between self-esteem and social anxiety in early adult students who wandering, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R2) of 0.161 means that self-esteem contributes 16.1% to the tendency for social anxiety and the remaining 83.9% comes from other factors not discussed in this research.*

***Keywords:*** *self-esteem, social anxiety, early adult students.*

**PENDAHULUAN**

Indonesia menjadi salah satu negara dengan berbagai kebudayaan, sebagian besar sukunya memiliki kebudayaan merantau (Marta, 2014).Pada dasarnya, mahasiswa memilih merantau untuk memperoleh pendidikan lebih lanjut dari daerah asal (Ridha, 2018). Marta (2014) mendefinisikan mahasiswa merantau adalah mahasiswa yang pergi keluar kota atau daerah asal untuk menempuh pendidikan.

Selain itu merantau dapat menjadi salah satu sarana proses interaksi manusia satu dengan manusia lain. Hal ini mengartikan manusia harus membaur dan berinteraksi, begitu pun dengan mahasiswa (Pasaribu, 2016). Peraturan Pemerintah RI No 30 Tahun 1990 mendefinisikan mahasiswa sebagai seseorang yang terdaftar dan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan SUSENAS Tahun 2019, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan sebanyak 64,19 juta jiwa atau satu perempat dari total seluruh penduduk. Menurut distribusi wilayah 55,28% berada di Pulau Jawa. Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) apabila dikaitkan dengan pendidikan, data ini bisa mengisyaratkan banyaknya pemuda yang merantau dari daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan. Sebagian besar mahasiswa yang terdaftar, berada pada fase dewasa awal.

Dewasa awal menurut Hurlock (1991) adalah masa dimana individu berusia 18 - 40 tahun. Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) mahasiswa dewasa awal yang merantau memiliki permasalahan seperti kurang percaya diri, khawatir mendapat nilai buruk, kecenderungan kecemasan sosial untuk menjalin hubungan baru yang mengakibatkan seseorang menutup diri*.* Dari banyaknya permasalahan mahasiswa dewasa awal yang merantau, kecenderungan kecemasan sosial menjadi salah satu permasalahan yang menonjol.

Apabila permasalahan tersebut tidak diatasi dengan baik, maka akan mempengaruhi peran dan kewajiban mahasiswa karena menjadi penghambat dalam pembelajaran akademik dan bersosial (Jatmiko, 2017). Oleh karena itu, kecenderungan kecemasan sosial dipandang sebagai permasalahan yang lebih menonjol pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas atau khawatir untuk diamati, dihina, dan dipermalukan ketika berada dalam situasi lingkungan sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial memiliki beberapa aspek diantaranya adalah *(1) Fear of Negative Evaluation (2) Social Avoidance and Distress-New (3) Social Avoidance and Distress-General*.

Hakikatnya mahasiswa diharapkan dapat melakukan peran di lingkungan sosial dengan efektif tanpa rasa cemas atau takut (Thalib, 2016). La Greca dan Lopez (1998) berpendapat apabila kecemasan sosial dapat ditekan, maka seseorang dapat mengembangkan hubungan interpersonal. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial. Sehingga dapat menempatkan diri saat menghadapi berbagai tugas dan tuntutan di dalam atau diluar kampus (Fauziah, 2015). Akan tetapi pada kenyataanya, tidak semua mahasiswa dewasa awal yang merantau dapat melakukan perannya dengan efektif dan baik.

Selain itu, didapatkan bahwa bentuk kecemasan sosial yang timbul pada subjek mahasiswa dewasa awal merantau dalam penelitian ini, bukanlah kecemasan sosial yang sudah menjadi gangguan atau disorder. Akan tetapi, hanya berupa perilaku yang mengarah pada bentuk kecemasan sosial, disebut sebagai kecenderungan kecemasan sosial. Kecenderungan kecemasan sosial mengganggu keberfungsian individu karena menyebabkan kemunduran karier, dan terhambatnya pekerjaan. Selain itu mengakibatkan seseorang menjauhi lingkungan sosial, berpikir negatif, ketegangan ketika melakukan berinteraksi sosial, dan menghambat seseorang menyelesaikan tugas akademik (Nevid, Rathus, & Greene, 2014).

Faktor yang mempengaruhi kecend-erungan kecemasan sosial beraneka ragam. Menurut Tajuddin dan Haeniar (2019) kecenderungan kecemasan sosial berawal dari ketakutan berlebih terhadap penilaian orang lain. Sedangkan Iancu, Bodner, dan Zion (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial disebabkan oleh harga diri, efikasi diri, ketergantungan dan kritik diri. Dari pendapat tersebut diketahui salah satu penyebab kecemasan sosial adalah harga diri. Rosenberg (1965) mengungkapkan harga diri sebagai penilaian seseorang tentang diri sendiri, baik penilaian yang positif maupun negatif. Penilaian ini memperlihatkan seberapa besar seseorang memandang diri sendiri berharga dan mampu untuk melakukan aktivitas. Individu diharapkan memiliki harga diri positif, karena dapat membantu menghadapi permasalahan (Thalib, 2016).

Dari uraian diatas maka dapat diketahui bahwa harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial saling berkaitan. Mereka yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih percaya diri dan mampu menghadapi berbagai kondisi. Harga diri tinggi pada akhirnya akan mengurangi kemungkinan munculnya perilaku kecenderungan kecemasan sosial (Hasanah, Faozi, & Fitriani (2023).

**METODE**

Pada penelitian ini digunakan teknik nonprobability sampling yang digunakan berupa purposive sampling sebagai teknik pengambilan sample subjek yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18 – 40 tahun dan pernah atau sedang merantau.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala. Azwar (2023) menyatakan skala terdiri dari beberapa pernyataan yang tersusun dengan tujuan mengungkap atribut tertentu berdasarkan respon terhadap suatu pernyataan. Data yang akan yang akan diungkap dalam penelitian ini berbentuk konstruk psikologis dan dapat menggambarkan aspek kepribadian individu.

Penelitian ini menggunakan bentuk skala Likert. Sugiyono (2019) mengatakan bahwa skala Likert merupakan skala yang berfokus terhadap sikap, persepsi, pendapat yang akan diukur dari sebuah kelompok atau individu. Pilihan terdiri dari jawaban (SS): Sangat Sesuai, (S): Sesuai, (TS): Tidak Sesuai, dan (STS): Sangat Tidak Sesuai. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala yaitu skala kecemasan sosial berdasarkan aspek La Greca dan lopez. Sedangkan skala harga diri berdasarkan aspek Rosenberg.

Pengujian hipotesis dalam penelitian menggunakan metode analisis Korelasi Product Moment atau Pearson Correlation yang dikembangkan oleh Pearson. Metode Pearson Correlation merupakan teknik analisis data untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan antar 2 variabel. Keseluruhan data dianalisis menggu- nakan bantuan aplikasi Statistical Product Service Solutions (SPSS) versi 25.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian yang diperoleh dari skala kecemasan sosial dan skala harga diri digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data demografis dan deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Dari data demografis didapatkan bahwa mayoritas subjek berusia 22 tahun sebanyak 79 orang (36,6%), selain itu juga diketahui mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan yaitu 192 orang (88,9%). Selain itu juga didapatkan kategorisasi dari masing masing variabel.

**Tabel 1.** Kategorisasi Kecenderungan Kecemasan Sosial

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 0,75σ) | | X ≥ 52 | 96 | 44,4% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 0,75σ) | | 38 ≤ X < 52 | 100 | 46,3% |
| Rendah | X < (µ - 0,75σ) | | X < 38 | 20 | 9,3% |
|  | | Total | | 216 | 100% |

Keterangan:

X : X – Skor subjek

µ : Mean atau rata-rata hipotetik

σ : Standar deviasi subjek pada taraf 0,75

Hasil kategorisasi data kecenderungan kecemasan sosial menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi 44,5% (96 subjek); sedang 46,3% (100 subjek); rendah 9,3% (20 subjek). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek cenderung berada pada kategori sedang.

**Tabel 2.** Kategorisasi Harga diri

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 0,75σ) | | X ≥ 29 | 71 | 32,9% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 0,75σ) | | 21 ≤ X < 29 | 137 | 63,4% |
| Rendah | X < (µ - 0,75σ) | | X < 21 | 8 | 3,7% |
|  | | Total | | 216 | 100% |

Keterangan:

X : X – Skor subjek

µ : Mean atau rata-rata hipotetik

σ : Standar deviasi subjek pada taraf 0,75

Hasil kategorisasi data harga diri menunjukkan subjek penelitian pada kategori tinggi 32,9% (71 subjek); sedang 63,4% (137 subjek); rendah 3,7% (8 subjek). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang.Sebelum dilakukan uji hipotesis, terdapat asumsi yang harus terpenuhi. Oleh karena itu dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas.

Berdasarkan uji normalitas pada variabel kecenderungan kecemasan sosial diperoleh K-SZ=0,052 dengan sig = 0,200 (p > 0,05) dan harga diri memiliki K-SZ=0,059 dengan sig = 0,067 (p > 0.05) yang mengartikan bahwa kedua data terdistribusi normal. Berdasarkan uji linearitas, didapatkan F linearity sebesar 41,500 (p < 0,05) dengan demikian menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial memiliki hubungan yang linier.

Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik analisis korelasi product moment dilakukan dengan tujuan untuk menguji korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi product moment, menunjukkan bahwa korelasi antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial memiliki nilai koefisien korelasi sebesar () = -0.401 dengan (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri semakin rendah kecenderungan kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri maka semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Selain itu, menurut hasil analisis data, menunjukkan koefisien determinasi () sebesar 0.161. Artinya harga diri menyumbangkan kontribusi sebesar 16,1% terhadap kecenderungan kecemasan sosial dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Menurut Murad (2020) harga diri menjadi salah satu kebutuhan psikologis yang penting, karena harga diri dapat menjadi motivasi seseorang untuk mencapai aktualisasi diri dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti interaksi sosial. Sesuai dengan didapatnya hasil penelitian berdasarkan respon subjek, bahwa harga diri dengan kecemasan sosial memiliki korelasi negatif. Dimana harga diri rendah dapat meningkatkan kecenderungan kecemasan sosial.

Hal ini akan berdampak pada individu yang menjadi tidak mampu untuk terlibat secara efektif dalam masyarakat. Apabila individu menemu- kan kegagalan dalam hidupnya, individu dapat berpotensi menolak interaksi sosial. Pada akhirnya dapat menjadi indikasi berbagai masalah psikologis salah satunya kecende-rungan kecemasan sosial (Murad, 2020). Menurut Murad (2020) harga diri memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Harga diri yang tinggi dapat membantu individu menghadapi kegagalan serta menghad- api situasi sosial yang sulit, berbeda dan baru. Tingkat harga diri menjadi dasar yang membantu individu membentuk realisasi diri positif atau negatif.

Individu dengan kecenderungan kece- masan sosial yang tinggi akan kesulitan mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan. Kecenderungan kecemasan sosial dapat menyebabkan kegagalan dalam menjalin hubungan sosial yang dapat mengganggu aspek kehidupan seseorang (Murad, 2020).

**SARAN**

Berdasarkan hasil peneiltian yang telah dilaksanakan, bagi peneliti lain yang ingin meneliti penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, menge- nai variabel kecenderungan kecemasan sosial disarankan untuk melakukan kajian teori yang lebih mendalam agar lebih mengetahui batasan pada “kecenderungan” kece- masan sosial itu sendiri. Selain itu masih terdapat 83,9% faktor lain yang dapat menyebabkan kecenderungan kecema- san sosial seperti efikasi diri, ketergantungan pada orang lain, dan kritik diri.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. Hal ini, dibuktikan dengan koefisien korelasi antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial () = -0.401 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri maka tingkat kecenderungan kecem- asan sosial akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri maka kecenderungan kecemasan sosial akan semakin tinggi. Harga diri mempengaruhi kecende- rungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau sebanyak 16,1% dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Individu dengan harga diri tinggi, dipandang dapat memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya interaksi sosial. Akan tetapi apabila individu memiliki harga diri rendah, ketika menemukan kegagalan dalam hidupnya, dapat berpotensi menolak interaksi sosial. Pada akhirnya dapat menjadi indikasi kecenderungan kecemasan sosial.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, Saifuddin. 2023. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrast- inasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*,*2*(2), 123-132.

Jatmiko, A. (2017). Sense of place dan social anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 3*(2), 161-170.

Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April, 5*(1), 47-54.

Hediati, H. D. (2019). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga *(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA)*.

Hurlock. E. B. (1991). Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan). Jakarta: Erlangga.

Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Selfesteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology, 26*, 83-94.

Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi, 2*(1), 27-43.

Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. International Education Studies, 13(2), 96-103.

Nevid, J. S., Rathus, S. A & Greene, B. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid I.* Jakarta: Erlangga.

Pasaribu, S. (2016). Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *8*(1), 64-78.

Peraturan Pemerintah RI No 30 Tahun 1990

Ridha, A. A. (2018). Task commitment pada mahasiswa suku Bugis yang merantau. *Jurnal Psikologi,* 45(1).

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKIsO (Sosial Klinis Industri Organisasi),* 1(1), 56-65.

Thalib, S. B. (2016). Hubungan percaya diri dan harga diri dengan kemampuan bergaul mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(3).