**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI *(SELF ESTEEM)* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA**

**Meilani Liskasiwi 1, Kamsih Astuti 2**

123Universitas Mercu Buana Yogyakarta

123meilani08mei@gmail.com

# **ABSTRAK**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri (*self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara harga diri (*self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah 132 remaja yang bersekolah di Madrasah Aliyah Assalafiyyah Yogyakarta. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala harga diri (*self esteem)* dan skala kecemasan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar rxy = - 213 dan p = 0,07. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri (*self esteem)* dengan kecemasan sosial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,045 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel harga diri (*self esteem)* memiliki kontribusi 4,5 % terhadap kecemasan sosial pada remaja dan sisanya 95,5% dikontribusikan oleh faktor lain seperti faktor *strangers* (orang asing), genetik, evaluasi diri negatif, pengalaman masa lalu, dan kemampuan sosial yang kurang.

**Kata Kunci : Harga diri (*self esteem),* remaja, kecemasan sosial.**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM WITH SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS***

**Meilani Liskasiwi 1, Kamsih Astuti 2**

123Universitas Mercu Buana Yogyakarta

123meilani08mei@gmail.com

# ***ABSTRACT***

 *This study aims to determine the relationship between self-esteem (self esteem) with social anxiety in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-esteem (self esteem) with social anxiety in adolescents. The subjects in this study were 132 adolescents who went to Madrasah Aliyah Assalafiyyah Yogyakarta. The method of data collection is done by using a scale of self-esteem (self-esteem) and social anxiety scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (r) of rxy = - 213 and p = 0.07. These results indicate that there is a negative relationship between self-esteem (self esteem) with social anxiety. Acceptance of the hypothesis in this study showed a coefficient of determination (R2) of 0.045 so that it can be said that the variable self-esteem (self esteem) contributed 4.5% to social anxiety in adolescents and the remaining 95.5% was contributed by other factors such as strangers (people foreign), genetic, negative self-evaluation, past experience, and lack of social skills.*

***Keywords: Self-esteem, adolescents, social anxiety.***

**PENDAHULUAN**

 Istilah remaja dikenal dengan “*adolescence”* yang berasal dari kata Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja) yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita,2015). Menurut Hurlock (2014) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Masa remaja ini disebut sebagai masa mencari jati diri atau (*ego identity),* hal itu karena pada masa ini mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa. (Erickson dalam Ali & Asrori, 2010).

 Hurlock (2014) menganggap masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang dialami. Tetapi tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun sebagaian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Hal itu sejalan dengan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang berhubungan dengan penyesuaian sosial yang mana remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan selain lingkungan keluarga. Kemudian untuk mencapai tujuan tersebut, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru.

 Menurut Hurlock (2014) remaja yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, maka akan mengembangkan sikap minder atau merasa lebih rendah dari pada orang lain, sehingga individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap menolak diri. Remaja yang menolak diri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Remaja yang mengalami perasaan menolak diri merasa dirinya memainkan peran sebagai orang yang dikucilkan dan selalu menghindar dari lingkungannya.

 Gunarsa (dalam Nainggolan,2011) mengemukakan bahwa, “kecemasan sebagai perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan tidak terikat pada suatu ancaman bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan, atau tempat–tempat dan keadaan tertentu”. Pendapat tersebut merujuk kecemasan sosial pada faktor internal individu tentang bagaimana cara pandang (perspektif) terhadap lingkungan sosial. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kecemasan sosial lahir dari subjektivitas individu. Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Dayakisni dan Hudaniyah (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang lain yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Jadi, 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.

 La Greca dan Lopez (1998) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial dapat diketahui dari: pertama adalah adanya takut evaluasi negatif, kedua adalah penghindaran sosial orang asing yaitu rasa tertekan dalam situasi baru yang berhubungan dengan orang asing, dan yang ketiga adalah penghindaran sosial orang yang dikenal, yaitu rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Menurut Richards (2019) kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. Kecemasan sosial tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan. Kasus-kasus mengenai kecemasan sosialini banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial (Suryanti, Srisayekti dan Moliono, 2015). **Di Indonesia sendiri menurut data yang dihimpun WHO dari survey ADAA (*Anxiety And Depression Association of America*) tahun 2007, keseluruhan kasus gangguan kecemasan mencapai 8 juta atau 3,3% dari populasi.** Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono pada tahun 2013 di Indonesia terkait kecemasan sosial, dikatakan mendapatkan data bahwa ada sebanyak 15,8% remaja mengalami kecemasan sosial berdasarkan hasil *Self-Report Social Anxiety Disorder* dari 311 subjek. Hasil tersebut menandakan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita kecemasan sosial dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 7-8 Oktober 2019 terhadap 10 orang subjek remaja yang berumur 15-18 tahun menunjukan hasil bahwa 8 dari 10 orang subjek mengalami kecemasan sosial. Hal ini yang ditunjukkan dengan adanya perasaan takut evaluasi negatif (seperti merasa takut salah, takut ditertawakan, grogi dan gugup apabila harus mengerjakan soal di depan kelas atau yang harus ditonton banyak orang). Penghindaran sosial orang asing (seperti merasa tidak nyaman dan risih apabila berada di kumpulan orang-orang yang tidak dikenalnya, lebih memilih sibuk main hp dari pada harus mengajak orang asing berbicara, takut mendapat penolakan ketika memulai pembicaraan dengan orang asing karena takut dinilai “sok kenal” dan merasa dikucilkan sehingga mereka lebih memilih diam dan sebisa mungkin menghindari situasi seperti itu). Dan penghindaran sosial orang yang dikenal (seperti ketika tahu akan presentasi di depan kelas lebih memilih untuk tidak masuk sekolah, pura-pura sakit ketika disuruh menjadi MC dalam acara di lingkungan rumah atau pura-pura ke toilet ketika akan menghadapi situasi yang mewajibkan subjek tampil dan berhadapan dengan orang banyak seperti teman-temannya atau orang yang dikenalnya). Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan kecemasan sosial yang dialami oleh subjek dapat terjadi dimana saja baik itu di sekolah maupun di luar sekolah. Subjek khususnya remaja yang mengalami kecemasan sosial masih tergolong tinggi jumlahnya dan harapannya kelak remaja tidak menjadi individu yang gagal hanya karena selalu melakukan penghindaran dan takut evaluasi negatif dari orang-orang, sama seperti pernyataan dari Wilis (2004) yang menyatakan bahwa individu diharapkan memiliki kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Hal tersebut dapat meminimalisir timbulnya kecemasan sosial.

Tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja dapat mempengaruhi kehidupannya kelak baik dari segi akademik, kesehatan, sosial, maupun kariernya kedepan yang mengharuskan mereka berinteraksi dengan orang lain. Remaja seharusnya tidak melakukan penghindaran sosial karena merasa cemas. Hyatt (dalam Hidayat, 2012) mengungkapkan bahwa perasaan cemas akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal, sehingga berimbas pada prestasi akademik yang rendah. Studi epidemiologi yang dilakukan oleh Kessler dkk (dalam Suryanti, Srisayekti, dan Moeliono, 2015) juga membuktikan bahwa kecemasan sosial yang tinggi pada remaja awal secara langsung mengakibatkan penggunaan obat-obatan terlarang yang berlanjut sampai periode remaja tengah. Remaja dengan kecemasan sosial juga berusaha untuk mengurangi dampak dari gejala mereka dengan penggunaan alkohol dan zat-zat adiktif lainnya. Hofmann dan Dibartolo (dalam Suryanti, Srisayekti, & Moeliono, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan kesehatan remaja baik kesehatan fisik maupun psikologis remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang dapat terganggu. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tillfors, Akinsola & Sporte (dalam Rachmawaty, 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang berlebihan dilakukan oleh remaja akan mengakibatkan remaja hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup yang jangka panjang dapat menimbulkan isolasi sosial dan berpotensi pada bunuh diri. Maka dari itu pentingnya penelitian ini dilakukan agar tidak membuat remaja tumbuh menjadi demikian tersebut.

 Buttler (2008) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seorang individu mengalami kecemasan sosial yaitu: a). *Subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), b). *Safety behaviors* (perilaku aman), c). *Dwelling on the problem* (menjauhi masalah), d). *Self esteem, self confidence and feelings on inferiority (*harga diri, kepercayaan diri dan perasaan inferior), e). *Demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustasi dan kebencian / rasa marah), f). *Effect on performance (*efek pada kinerja*).* Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja tersebut, peneliti memilih faktor harga diri *(self-esteem)* sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja untuk diteliti. Pemilihan tersebut dikarenakan harga diri merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Selain itu pemilihan harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial juga didasari oleh banyaknya remaja yang saat ini masih memiliki harga diri yang rendah sehingga kurang mampu untuk berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. Seperti yang dikatakan oleh La Greca (dalam Ndoily, Pratiwi & Nurwanti, 2013) bahwa orang yang memiliki harga diri rendah akan cenderung memiliki perasaan takut gagal, ketika terlibat dalam hubungan sosial.

 Menurut Coopersmith (1967) harga diri (*self-esteem*) adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesannya dan keberhargaanya. Baron dan Bryne (2005) menyatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu atau sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Aspek-aspek dari harga diri menurut Coopersmith terdiri dari 1) *Significance* (keberartian), 2) *Power* (kekuatan), 3) *Virtue (*kebijakan), dan 4) *Competence* (kemampuan).

 Asbaught,dkk (dalam Untari, Bahri & Fajriani, 2017) menyatakan bahwa presepsi yang kurang baik tentang kondisi sosial seperti perasaan tidak nyaman, merasa diri buruk dapat mencerminkan tingkat harga diri seseorang. Apabila presepsi yang kurang baik tersebut terus berlanjut maka remaja akan mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang dimiliki sehingga memunculkan kecemasan sosial. Menurut Untari, Bahri dan Fajriani (2017) remaja yang mengalami kecemasan sosial sering memberikan penilaian terhadap dirinya yang begitu rendah, sehingga menyebabkan remaja tidak memiliki keberanian dalam situasi sosial.

 Berdasarkan penelitian Leary (dalam Nainggolan, 2011) dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dapat terjadi pada situasi-situasi tertentu seperti situasi sosial timbal balik dan situasi sosial searah. Situasi-situasi timbal balik dapat berupa: situasi perjumpaan dengan orang yang belum dikenal, situasi yang mengandung standar penilaian yang kuat atau situasi yang memiliki pengaruh terhadap masa depan individu, situasi interaksi dengan lawan jenis, dan situasi perjumpaan dengan figur otoritas. Sedangkan situasi searah antara lain seperti: berbicara di depan *audience* atau kelompok, situasi di atas panggung, melakukan presentasi, dan situasi yang mengandung *self conscious* yang tinggi seperti berada di depan kamera, kaca atau berbicara dengan mikrofon. Menurut Smith (dalam Lestari, 2012) remaja yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan menunjukkkan munculnya reaksi-reaksi seperti penarikan diri dan ketegangan dalam situasi sosial. Penarikan diri meliputi sensitivitas, perasaan ditolak, ketidak-bahagiaan dan kurang percaya diri. Ketegangan dalam situasi sosial meliputi reaksi-reaksi fisik dalam situasi sosial dan kecemasan berada dalam situasi sosial. Orang yang memiliki harga diri tinggi merasa percaya diri dan sebagai akibatnya mereka dapat secara efektif menangani semua jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan sosial. Harga diri bekerja sebagai sosiometri yang memberi seseorang perasaan dicintai dan dihargai oleh orang-orang (Biemans dkk dalam Fatima, niazhi & ghayas 2017). Sedangkan menurut Dayakisni dan Hudaniyah (2015) orang dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan sikap mengalah diri *(self-defeating)* yang membuat mereka selalu meyakini kegagalan, mereka menjadi cemas, menunjukkan usaha-usaha yang sedikit dan menghilangkan tantangan-tantangan penting dalam kehidupan mereka. Kemudian ketika mereka gagal, orang yang harga dirinya rendah menyalahkan dirinya sendiri dan merasa lebih tidak kompeten lagi. Orang yang harga dirinya rendah cenderung memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap penolakan dari orang lain yang membuat mereka melakukan tanda-tanda penolakan dalam perilaku sehari-harinya sehingga mengganggu proses penyesuaian mereka baik secara mental maupun perilaku). Didukung oleh penelitian Biemans dkk (dalam Fatima, niazhi & ghayas 2017) yang menyatakan bahwa, ketika seorang individu memiliki harga diri yang rendah maka mereka merasa kurang dihargai, mereka merasa kurang terhubung secara sosial, yang mengarah pada isolasi, kesepian, dan kecemasan sosial.

 Adanya fakta bahwa penolakan individu dalam perilaku sehari-hari yang mengganggu proses penyesuaian dirinya sehingga menyebabkan mereka pesimis, tertekan, cemas, dan menghindari tantangan hidup merujuk kepada kecemasan sosial. Kemudian dalam hal ini seharusnya remaja memiliki harga diri yang tidak rendah sehingga dapat terhindar dari kecemasan sosial. Seperti halnya penelitian dari Untari, Bahri dan Fajriani (2017) yang menyatkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi menganggap kecemasan sebagai sebuah tantangan sehingga mempersiapkan sesuatu untuk menghadapinya, hal ini akan memberikan hal positif. Orang yang memiliki harga diri tinggi tidak akan merasa resah ketika harus berhadapan dengan situasi sosial, tetapi berusaha mengapresiasikan dirinya sendiri dalam kondisi apapun dan memiliki kontrol akan kecemasan sosial yang baik. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengethaui hubungan antara harga diri *(self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja.

 Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri (*self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja. Semakin tinggi harga diri (*self esteem)* yang dimiliki remaja maka kecemasan sosialyang dialami semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah harga diri (*self esteem)* maka kecemasan sosial pada remaja akan semakin tinggi.

 Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah untuk bidang keilmuan psikologi yaitu psikologi sosial dan psikologi klinis maupun bidang ilmu lainnya khususnya mengenai hubungan antara harga diri *(self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja. Sedangkan Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan harga diri *(self esteem),* karena harga diri berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial.

**METODE**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kecemasan sosial sebagai variabel terikat dan harga diri (*self esteem*) sebagai variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini adalah 231 orang remaja yang bersekolah di Madrasah Aliyah Assalafiyyah Yogyakarta dan sampel penelitian yang digunakan diambil dengan menggunakan rumus Slovin (dalam Sugiyono,2017) berikut.

$$n=\frac{N}{1+N (e^{2})}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e= 0,05 %

 Berdasarkan penjelasan diatas, maka ukuran sampel dapat dihitung sebagai berikut :

$n=\frac{231}{1+231 (0,05)^{2}}$ = 146,434

Berdasarkan hasil perhitungan, di dapatkan jumlah sampel untuk penelitian ini sebesar 146,434 kemudian peneliti bulatkan menjadi 146. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling*, menggunakan teknik sampling acak berstrata proporsional (*proportional stratified random sampling)* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi terhadap kelompok yang memiliki strata atau tingkatan kelas-kelas dengan proporsi yang sama.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Peneliti menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan sosial yang peneliti susun berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) yaitu 1). Takut evaluasi negatif (*fear of negatif evaluation*), 2). Penghindaran sosial orang asing (*social avoidance and distress new*) dan 3). Penghindaran sosial orang dikenal (*social avoidance and distress general*). Skala kecemasan sosial terdiri dari 24 aitem dengan daya beda bergerak dari 0,288 – 0,542. Koefisien reliabilitasnya sebesar 0,859.

Skala harga diri (*self esteem)* pada penelitian ini disusun berdasarkan pada aspek-aspek harga diri (*self esteem)* milik Coopersmith (1967) yaitu 1). *Power* (kekuatan), 2). *Significance* (keberartian), 3). *Virtue* (kebajikan), 4). *Competence* (kemampuan). Skala harga diri (*self esteem)* terdiri dari 34 aitem dengan daya beda bergerak dari 0,342 – 0,781. Koefisien reliabilitasnya sebesar 0,947.

Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil deskripsi data perilaku kecemasan sosial dan harga diri (*self esteem)* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1**

**Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | KecemasanSosial | HargaDiri |
| Data Hipotetik | MinMaksMeanSD | 24966012 | 341368517 |
| DataEmpirik | MinMaksMeanSD | 347757,058,312 | 6511789,568,853 |

Berdasarkan data deskriptif, dapat dilakukan pengkategorian pada kedua variabel variabel kecemasan sosial maupun variabel harga diri (*self-esteem)* dengan mengelompokkan data kedalam 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi skor skala kecemasan sosial dan skala harga diri (*self esteem*) yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2**

**Kategorisasi Kecemasan Sosial**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori  | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi  | 11 | 8,3% |
| Sedang | 120 | 90,9% |
| Rendah | 1 | 0,8% |
| Total | 132 | 100% |

**Tabel 3**

**Kategorisasi Harga Diri (*Self Esteem)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori  | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi  | 8 | 6,1% |
| Sedang | 108 | 81,8% |
| Rendah | 16 | 12,1% |
| Total | 132 | 100% |

 Berdasarkan hasil kategorisasi data kecemasan sosial dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi

sebanyak 11 subjek (8,3%), sedangkan subjek yang memiliki tingkat kecemasan sosial sedang sebanyak 120 subjek (90,9%), dan 1 (0,8%) subjek yang memiliki tingkat kecemasan sosial rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sosial mayoritas remaja cenderung sedang. Sedangkan Berdasarkan hasil kategorisasi data harga diri (*self esteem)* dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat harga diri (*self esteem)* tinggi sebanyak 8 subjek (6,1%), sedangkan subjek yang memiliki tingkat harga diri (*self esteem)* sedang sebanyak 108 subjek (81,9%), dan 16 (12,1%) subjek yang memiliki tingkat harga diri (*self esteem)* rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat harga diri (*self esteem)* remaja cenderung sedang.

 Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk kecemasan sosial diperoleh K-S Z = 0,063 (p > 0,050) berarti sebaran data mengikuti sebaran data normal. Selanjutnya untuk variabel harga diri (*self esteem)* diperoleh K-S Z = 0,071 (p > 0,050) berarti sebaran data variabel harga diri (*self esteem)* mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji linieritas kedua variabel tersebut mempunyai nilai koefisien linier sebesar F = 5,829 (p ≤ 0,050) berarti hubungan antara harga diri (*self esteem)* dengankecemasan sosial pada remaja merupakan hubungan yang linier.

 Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara kecemasan sosial dengan harga diri (*self esteem)* memiliki nilai rxy = - 213 (p = 0,07 ) dengan demikian terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial yang artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (𝑅2) yang diperoleh sebesar 0,045 yang menunjukkan bahwa variabel harga diri (*self esteem)* memiliki kontribusi sebesar 4,5% terhadap kecemasan sosial dan sisanya 95,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

 Hasil penelitian menujukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri (*self esteem)* dengankecemasan sosial yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja maka kecemasan sosialyang dialami semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah harga diri (*self esteem)* maka kecemasan sosial pada remaja akan semakin tinggi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa harga diri (*self esteem)* dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan tingkat kecemasan sosial remaja. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Untari, Bahri, dan Fajriani (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri (*self esteem)* dengan kecemasan sosial pada remaja.

 Harga diri merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). La Greca (dalam Olivarez, Ruiz, Hidalgo, Rosa & Piqueras, 2005) menyatakan orang yang memiliki harga diri rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya kecemasan sosial.

 Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, kecemasan sosial dan harga diri (*self esteem)* berada pada kategori sedang. Dengan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,045 yang berarti bahwa harga diri (*self esteem)* dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif terhadap tingginya kecemasan sosial sebesar 4,5% dan sisanya 95,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor tersebut menurut Leary (1983) yaitu (1) faktor *strangers* (orang asing), (2) faktor genetik, (3) faktor evaluasi diri negatif, (3) faktor pengalaman masa lalu, dan (4) faktor kemampuan sosial yang kurang.

 **KESIMPULAN DAN SARAN**

 Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri (*self esteem*) yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin rendah harga diri (*self esteem*) seorang remaja, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosialnya. Harga diri (*self esteem*) memiliki kontribusi 4,5% terhadap kecemasan sosial pada remaja dan 95,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, faktor evaluasi diri negatif, faktor pengalaman masa lalu, faktor kemampuan sosial yang kurang, faktor frustasi, faktor konflik, faktor lingkungan, serta faktor kepercayaan diri.

 Pada hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum remaja memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang dengan jumlah 120 orang subjek (90,9%). Sedangkan harga diri (*self esteem*) yang dimiliki remaja secara umum juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 108 orang subjek (81,8%). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri (*self esteem*) pada remaja mayoritas berada pada kategori sedang.

 Adapun saran peneliti untuk subjek penelitian untuk lebih meningkatkan harga diri (*self-esteem)* karena harga diri (*self-esteem)* yang tinggi berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial. Peningkatan harga diri (*self-esteem)* dapat dilakukan dengan cara, mulai berpikir dan menilai dirinya maupun orang lain lebih positif lagi, mencoba ikut terlibat dalam aktifitas-aktifitas sosial yang berhubungan dengan banyak orang di sekitar, baik itu disekolah maupun dilingkungan rumah, mulai aktif dalam berdiskusi di dalam kelas, mencoba mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di sekolahan, dan mulai terbuka kepada orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman-teman. Selain itu, remaja harus berusaha untuk berani mengungkapkan kepada orang lain terutama orang terdekat apabila merasa kesulitan dalam menghadapi suatu masalah, sehingga remaja juga dapat terbantu dalam menemukan masalahnya dengan cara-cara yang tepat dan tidak lagi melakukan penghindaran. Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, sebaiknya dapat juga memperhatikan faktor-faktor lain seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, faktor evaluasi diri negatif, faktor pengalaman masa lalu, faktor kemampuan sosial yang kurang, faktor frustasi, faktor konflik, faktor lingkungan, serta faktor kepercayaan diri. Karena dalam penelitian ini harga diri (*self esteem*) hanya mempengaruhi kecemasan sosial sebesar 4,5%, sedangkan 95,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ali, M & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:Bumi Aksara.

Apsari, F. (2013). Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 14(1)*,* 9-16

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baron, A, R & Bryne, D (2005). *Psikologi Sosial.* (edisi 10).Alih Bahasa : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga

Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. London: Robinson Ltd

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem.* San Francisco: W.H Freeman and Company.

Dayakisni, T. & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Edisi kelima. Malang: UMM

Press.

Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan* (edisi kesembilan). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Fatima, M., Niazhi, S., & Ghayas, S. (2017). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology.* 15(2), 12-17.

Hidayat, L. (2012). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Social Anxiety Remaja Awal Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek*.* *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam N egeri Maulana Malik Ibrahim Malang

La Greca, A, M. & Lopez, N. (1998). Social Anxiey Among Adolescents*: Linkages With Peer Relations And Friendshipis*. *Journal Of Abnormal Child Psychology,* 26(2), 83-94. <http://doi.org/10.1023/A>

Leary, M, R. (1983). *Understanding Social Anxiety*. America: SAGE Publications.

Lestari, E, S. (2012). Hubungan Kecemasan Sosial dan Kematangan Emosi dengan Kematangan Seksual Remaja SMP di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Psikopedagogia.*  1 (1).

Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza. *Sosiokonsepsia*. 16, 161-174. [https://puslit.kemsos.go.id/upload/post /files/129e0eda6a6486b083f43a474 70b](https://puslit.kemsos.go.id/upload/post%09/files/129e0eda6a6486b083f43a474%0970b)

Ndoily, L, J, P., Pratiwi. A., & Nurwanti, R. (2013). Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Bullying. *jurnal Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.1*(4), 2-13

Nevid, J, S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Alih Bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga.

Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa.*10,31-42.

 <http://doi.org/10.1016/j.jpowsour.2017.02.081>

Richards, T. A. *What is it like to live with social anxiety?*. Diakses Pada 8 oktober 2019 dari [https://socialanxietyinstitute.org/living -with-social-anxiety](https://socialanxietyinstitute.org/living%09-with-social-anxiety)

Rohmah, F.A. (2004). Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Hunmanitas: Indonesian Psychologycal Journal.* 1(1)*,* 53-63.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suparman (2019). Hubungan Self-Esteem terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Journal of Theology and Christian Education.1(1),* 86 – 97.

Suryanti, R., Srisayekti,W., Moeliono, M. F. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS) Pada Remaja Akhir di Bandung. Naskah Artikel Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Untari, R.T., Bahri, S.,& Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Baanda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.* 2(2), 1-10.

Yousaf, S. (2015). The Relation Between Self-Esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls. *Journal of Education and Practice. 6*, 140-142.

Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013).Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology.* 4(3).http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003

Wilis, S. S. (2004). *Konseling individual teori dan praktek*. Bandung: alfabeta