

**Hubungan *Self-Concept*, *Self-Disclosure* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying Verbal***

**Devina Eka Puteri<sup>1</sup>, Ulfa Danni Rosada<sup>2</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>3</sup>, Rohmatius Naini<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia  
2200001073@webmail.uad.ac.id<sup>1</sup>,  
ulfa.rosada@bk.uad.ac.id<sup>2</sup>, caraka.pb@bk.uad.ac.id<sup>3</sup>, rohmatius.naini@bk.uad.ac.id<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-concept and self-disclosure with social anxiety among adolescents who experience verbal bullying. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 122 junior high school students from "X" School, selected using purposive sampling based on the criterion that they had experienced verbal bullying. The instruments used included a self-concept scale, a self-disclosure scale, and a social anxiety scale, all of which had been tested for validity and reliability to ensure their suitability as research measurement tools. Data analysis was conducted using multiple correlation to examine the relationships among the variables. Partial test results showed that self-concept had a significance value of .000 ( $< .05$ ), indicating a significant negative relationship between self-concept and social anxiety among adolescents who experienced verbal bullying. This means that the higher the self-concept possessed by adolescents who experienced verbal bullying, the lower their level of social anxiety. Meanwhile, self-disclosure had a significance value of .542 ( $> .05$ ), indicating that self-disclosure does not have a significant relationship with social anxiety among adolescents who experience verbal bullying. Simultaneously, the results of the multiple correlation analysis showed a Sig. F Change value of .001 ( $< .05$ ), meaning that self-concept and self-disclosure together have a significant relationship with social anxiety. These findings indicate that although self-disclosure does not significantly relate to social anxiety when examined individually, when viewed simultaneously alongside self-concept, both variables contribute to variations in social anxiety among adolescents who experience verbal bullying.*

**Keywords:** *self-concept; self-disclosure; social anxiety; verbal bullying*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-concept* dan *self-disclosure* dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying verbal*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 122 siswa SMP "X" yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang mempunyai pengalaman *bullying verbal* dari orang lain. Instrumen yang digunakan berupa skala *self-concept*, skala *self-disclosure*, dan skala kecemasan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi berganda untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-concept* memiliki nilai Sig. sebesar .000 ( $< .05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-concept* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying verbal*.

Artinya, semakin tinggi *self-concept* yang dimiliki remaja korban *bullying* verbal, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Sementara itu, *self-disclosure* memiliki nilai Sig. sebesar .542 ( $> .05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Secara simultan, hasil analisis korelasi berganda menunjukkan nilai Sig. F Change sebesar .001 ( $< .05$ ) yang berarti *self-concept* dan *self-disclosure* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun *self-disclosure* secara parsial tidak berhubungan dengan kecemasan sosial, namun ketika dilihat secara simultan bersama *self-concept*, kedua variabel tetap memberikan kontribusi terhadap variasi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

**Kata kunci:** *self-concept*; *self-disclosure*; kecemasan sosial; *bullying* verbal

## PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, umumnya pada rentang usia 13–17 tahun (Lubis et al., 2023). Pada fase ini terjadi perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang berperan penting dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial, mengalami emosi yang tidak stabil, mudah terpengaruh lingkungan sosial, serta memiliki dorongan kuat untuk mencoba hal baru (Laela et al., 2025; Fitri & Asra, 2023). Dinamika tersebut menjadikan masa remaja sebagai fase yang penting dalam pembentukan identitas diri, dimulai dengan membangun *self-concept* yaitu persepsi internal mengenai pemahaman terhadap dirinya, harapan, serta penilaian kualitas dirinya (Calhoun & Acocella, 1990). Ditinjau dari perkembangan sosial, salah satu keterampilan yang perlu ditingkatkan remaja yakni *self-disclosure*, yaitu kecenderungan untuk mengungkapkan informasi pribadi secara terbuka (DeVito, 1986). *Self-disclosure* yang berkembang dengan baik tidak dapat dilepaskan dari kondisi *self-concept* yang dimiliki remaja, karena keduanya berperan penting dalam membentuk kualitas interaksi sosial.

Remaja dengan *self-concept* yang tinggi dan tingkat *self-disclosure* yang baik umumnya menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang baik, mampu membangun relasi interpersonal yang berkualitas, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif tinggi yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan *well-being* (Effendy et al., 2024; Wardhana et al., 2024). Sebaliknya, apabila remaja dengan *self-concept* rendah dan memiliki kecenderungan menutup diri cenderung mengalami kesulitan sosial, menarik diri dari lingkungan, serta memiliki risiko lebih tinggi terhadap munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998) adalah rasa takut ketika seseorang berada dalam situasi sosial yang menuntut interaksi dengan orang lain. Tari et al. (2024) menyebutkan kondisi ini dapat menghambat kemampuan remaja dalam bersosialisasi dan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Fenomena kecemasan sosial pada remaja semakin sering muncul, terutama pada mereka yang mengalami *bullying* verbal (Rifia, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* verbal merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan sosial pada remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui observasi, menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami perilaku ejekan, hinaan, dan pemberian julukan negatif dari teman sebaya. Selain itu, terdapat beberapa siswa tampak menarik diri saat berinteraksi di kelas, enggan berpendapat, dan menunjukkan rasa cemas ketika harus berbicara di depan orang lain. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil skrining yang menunjukkan bahwa terdapat 122 remaja yang mengalami *bullying* verbal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja korban *bullying* verbal berpotensi memiliki *self-concept* yang rendah dan *self-disclosure* yang kurang baik serta tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Permasalahan tersebut berpotensi menghambat perkembangan sosial dan kesejahteraan psikologis remaja apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami hubungan antara *self-concept*, *self-disclosure*, dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

Fenomena ini penting untuk diteliti dalam Bimbingan dan Konseling (BK) karena hasilnya dapat menjadi dasar dalam pengembangan program BK yang mendukung penguatan *self-concept* dan peningkatan kemampuan *self-disclosure* remaja serta penurunan kecemasan sosial. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-concept* berhubungan negatif dengan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi konsep diri individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Sigarlaki & Nurvinkania (2022) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kecemasan sosial dengan *self-disclosure*, sehingga menunjukkan adanya kemungkinan faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut.

Perbedaan hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial masih belum konsisten dan perlu ditinjau lebih lanjut, terutama dengan mempertimbangkan faktor kontekstual seperti pengalaman *bullying* verbal yang dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya dan berinteraksi sosial. Dengan demikian, kedudukan penelitian ini adalah memperluas kajian terdahulu dengan menguji hubungan antara *self-concept* dan *self-disclosure* terhadap kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal, sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan BK dalam membantu remaja mengatasi dampak psikologis akibat *bullying* verbal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-concept* dan *self-disclosure* dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Penelitian ini berlandaskan teori Calhoun & Acocella (1990) mengenai *self-concept*, DeVito (1986) mengenai *self-disclosure*, serta La Greca & Lopez (1998) mengenai kecemasan sosial. Penelitian ini berasumsi bahwa *self-concept* dan *self-disclosure* memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Secara parsial, *self-concept* dan *self-disclosure* masing-masing diduga berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial. Selain itu, keduanya juga

diperkirakan memiliki hubungan secara simultan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-concept* (X1) dan *self-disclosure* (X2) dengan kecemasan sosial (Y) pada remaja yang mendapatkan perlakuan *bullying* verbal. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan, melainkan mengkaji hubungan antarvariabel berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.

Tahapan penelitian diawali dengan penyusunan instrumen penelitian berdasarkan kajian teori yang relevan. Instrumen yang telah disusun selanjutnya diujicobakan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dilakukan seleksi item sehingga diperoleh butir pernyataan yang memenuhi kriteria valid dan reliabel. Instrumen yang telah memenuhi persyaratan tersebut kemudian digunakan untuk pengumpulan data pada sampel penelitian. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara statistik untuk menjawab tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMP "X". Populasi penelitian terdiri dari 226 siswa kelas VII dan VIII, dengan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang memiliki pengalaman *bullying* verbal dari orang lain. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 122 remaja.

Instrumen penelitian ini: Pertama, skala *self-concept* berjumlah 30 item yang sesuai dengan teori Calhoun & Acocella (1990) terdiri dari dimensi pengetahuan, harapan, dan penilaian. Kedua, skala *self-disclosure* berjumlah 30 item yang disusun berdasarkan teori DeVito (1986) terdiri dari dimensi *amount, valence, accuracy and honesty, intention, dan intimacy*. Ketiga, skala kecemasan sosial yang terdiri dari 30 item sesuai dengan teori La Greca & Lopez (1998) terdiri dari aspek ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dalam situasi baru, dan penghindaran sosial dengan orang yang dikenal. Alternatif jawaban yang digunakan yakni skala likert : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), terdiri atas pernyataan favourable dan unfavourable.

Uji validitas dilakukan menggunakan validitas konstruk dengan rumus *Product Moment*. Indikator valid jika  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  atau  $p\text{-value} < .05$ . Hasil pengujian menunjukkan bahwa pada instrumen *self-concept* terdapat 29 butir pernyataan yang memenuhi kriteria validitas. Pada instrumen *self-disclosure* terdapat 18 butir pernyataan yang dinyatakan valid, sedangkan pada instrumen kecemasan sosial terdapat 17 butir pernyataan yang valid. Dan dilanjutkan uji reliabilitas menggunakan pengujian reliabilitas konsistensi internal dengan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha \geq .70$ ) maka dinyatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen *self-concept* memiliki nilai  $\alpha = .825$ , instrumen *self-*

*disclosure* memiliki nilai  $\alpha = .786$ , dan instrumen kecemasan sosial memiliki nilai  $\alpha = .810$ . Dengan demikian, seluruh instrumen dalam penelitian ini dinyatakan memiliki reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi berganda untuk mengetahui hubungan parsial maupun simultan antara variabel bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Uji *Pearson Correlations*

|                  |                     | Kecemasan Sosial | Self-Concept | Self-Disclosure |
|------------------|---------------------|------------------|--------------|-----------------|
| Kecemasan Sosial | Pearson Correlation | 1                | -.311**      | .056            |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                  | .000         | .542            |
|                  | N                   | 122              | 122          | 122             |
| Self-Concept     | Pearson Correlation | -.311**          | 1            | .184*           |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .000             |              | .042            |
|                  | N                   | 122              | 122          | 122             |
| Self-Disclosure  | Pearson Correlation | .056             | .184*        | 1               |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .542             | .042         |                 |
|                  | N                   | 122              | 122          | 122             |

Berdasarkan analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk melihat hubungan secara parsial diperoleh nilai Sig. *self-concept* sebesar .000 ( $< .05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-concept* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal berhubungan negatif secara signifikan. Sedangkan *self-disclosure* memiliki nilai Sig. .542 ( $> .05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

### Hubungan *Self-Concept* dan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying* Verbal

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-concept* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -.311$ , yang termasuk dalam kategori hubungan rendah. Hubungan tersebut dinyatakan signifikan berdasarkan yang ditunjukkan oleh nilai Sig. .000 ( $< .05$ ). Artinya, semakin tinggi *self-concept* semakin rendah tingkat kecemasan sosial begitupun sebaliknya. Hal tersebut dikarenakan apabila individu memiliki *self-concept* yang rendah akan menjadi lebih sensitif terhadap kemungkinan evaluasi negatif dari lingkungan sosial dan cenderung mengantisipasi penolakan sehingga kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya

kecemasan dalam situasi sosial (Pang et al., 2024). Nilai koefisien determinasi sebesar 9,67% mengindikasikan bahwa *self-concept* memberikan kontribusi sebesar 9,67% terhadap kecemasan sosial, sedangkan sebesar 90,33% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Najich et al. (2024) mengatakan faktor yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial mencakup aspek pribadi dan aspek sosial. Aspek pribadi yaitu *self-efficacy*, *self-esteem*, *self-control*, dan agresivitas. Sementara itu, aspek sosial meliputi dukungan sosial, kualitas interaksi dengan orang tua dan teman sebaya, serta pola asuh orang tua. Berbagai faktor tersebut berperan dalam membentuk persepsi remaja terhadap situasi sosial dan respons emosional yang muncul, sehingga dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial.

*Self-concept* juga merupakan faktor kognitif internal yang relatif stabil dan keterkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, sehingga ketika *self-concept* terganggu karena pengalaman *bullying* verbal, kecemasan sosial pun meningkat secara signifikan (Agustin et al., 2024). Selain itu, *bullying* verbal yang dialami remaja berpotensi merusak persepsi diri karena berisi hinaan, kritik, dan ucapan merendahkan yang berulang (Ningrum et al., 2023). Dampak jangka panjang dari pengalaman tersebut adalah munculnya keyakinan negatif mengenai diri sendiri seperti merasa tidak berharga, tidak mampu, atau tidak diterima secara sosial (Freska, 2023). Ketika *self-concept* mengalami kerusakan akibat *bullying* verbal, remaja menjadi lebih rentan terhadap kecemasan sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *self-concept* memiliki keterkaitan penting dengan kecemasan sosial, terutama pada remaja yang memiliki riwayat pengalaman *bullying* verbal.

## **Hubungan *Self-Disclosure* dan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying* Verbal**

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal yang ditunjukkan oleh nilai Sig. .542(> .05). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak berhubungan dengan rendahnya kecemasan sosial, meskipun remaja korban *bullying* verbal sebenarnya mampu mengungkapkan pikiran atau perasaan mereka. Namun, kemampuan tersebut tidak secara langsung membuat kecemasan sosial mereka menjadi rendah karena korban *bullying* cenderung memiliki rasa aman yang rendah dan merasa tidak nyaman berada dalam situasi sosial karena pengalaman negatif yang berulang dalam interaksi sosial (Almira & Marheni, 2021). Oleh sebab itu, meskipun mereka dapat melakukan *self-disclosure*, mereka masih menyimpan ketakutan untuk dinilai negatif, terutama karena pengalaman *bullying* sebelumnya telah membentuk persepsi bahwa lingkungan sosial tidak sepenuhnya mendukung dan aman. Kondisi ini membuat *self-disclosure* tidak berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan sosial pada korban *bullying* verbal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sigarlaki & Nurvinkania (2022) yang menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak berkaitan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Konsistensi ini menunjukkan bahwa hubungan yang tidak signifikan antara kedua variabel dapat muncul pada berbagai kelompok perkembangan, termasuk remaja khususnya korban *bullying* verbal maupun dewasa. Penelitian Subekti (2023) pada pengguna TikTok usia 20-30 tahun juga menemukan pola serupa, yakni tidak adanya hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial meskipun konteks sosial dan karakteristik partisipan berbeda.

Dalam konteks remaja korban *bullying* verbal tidak ditemukannya hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial dalam penelitian ini dapat dipahami melalui dinamika emosional yang dialami oleh korban. *Bullying* verbal sering menimbulkan dampak psikologis berupa rasa takut, kewaspadaan berlebihan, serta sensitivitas terhadap evaluasi sosial. Dahlia et al. (2025) menjelaskan bahwa remaja korban *bullying* cenderung merasa cemas, takut, dan waspada dalam berbagai situasi sosial akibat pengalaman negatif yang berulang.

Kondisi emosional tersebut menyebabkan proses *self-disclosure* tidak selalu berjalan secara adaptif. Artinya, meskipun sebagian remaja mampu mengungkapkan pikiran atau perasaan mereka, kemampuan ini tidak cukup kuat untuk menurunkan kecemasan sosial yang sudah terbentuk akibat trauma psikologis dari *bullying*. Dengan kata lain, kecemasan sosial mereka lebih dipengaruhi oleh rasa tidak aman dan ketakutan akan evaluasi negatif, bukan oleh seberapa banyak atau seberapa terbuka mereka bercerita kepada orang lain. Oleh sebab itu, *self-disclosure* dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

## Hubungan *Self-Concept*, *Self-Disclosure* dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Korban *Bullying* Verbal

Table 2. Hasil Uji Korelasi Berganda

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|----------|----------|-----|-----|---------------|
| 1     | .331 <sup>a</sup> | .110     | .095              | 6.218                      | .110     | 7.335    | 2   | 119 | .001          |

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda, secara simultan diperoleh nilai Sig. F Change sebesar 0,001 (<0,05). Maka, dapat disimpulkan bahwa *self-concept* dan *self-disclosure* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Artinya jika semakin rendah *self-concept* dan semakin terbatas kemampuan remaja untuk melakukan *self-*

*disclosure*, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang mereka alami begitupun sebaliknya.

Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,095 menunjukkan bahwa *self-concept* dan *self-disclosure* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 9,5% terhadap kecemasan sosial, sedangkan sebesar 90,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Meskipun kontribusi simultan tergolong rendah, hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *self-concept* merupakan variabel yang paling berdampak dan signifikan dibandingkan *self-disclosure*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi *self-concept* dengan kecemasan sosial sebesar  $r = -0,311$  dengan kontribusi parsial sebesar 9,67%. Sementara itu, *self-disclosure* menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan secara parsial. Meskipun demikian, hasil uji simultan tetap menunjukkan signifikansi model, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan kecemasan sosial terutama dipengaruhi oleh peran dominan *self-concept*. Dalam konteks ini, *self-disclosure* berperan sebagai variabel pendukung dalam model hubungan, meskipun tidak memberikan kontribusi yang signifikan secara mandiri.

Temuan ini menyatakan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan penting dalam membentuk respons emosional remaja ketika menghadapi situasi sosial. Remaja dengan *self-concept* rendah cenderung memiliki evaluasi diri negatif dan lebih rentan mengalami ketakutan terhadap penilaian sosial. Sementara itu, *self-disclosure* berperan sebagai faktor pendukung dalam dinamika interaksi sosial, yang dalam kondisi tertentu dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan ketika remaja berinteraksi dengan orang lain.

Dalam konteks *bullying* verbal, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena paparan hinaan, ejekan, atau komentar merendahkan dapat merusak *self-concept* korban dan membuat mereka semakin ragu untuk membuka diri. Akibatnya, remaja korban *bullying* verbal mengembangkan pola komunikasi gaya komunikasi yang cenderung menghindari, membuat mereka rentan mengalami kecemasan sosial lebih tinggi ketika harus berinteraksi dengan orang lain (Rezeki et al., 2025).

Implikasi temuan ini dalam BK adalah perlunya penguatan *self-concept* sebagai upaya preventif. Hartanti (2022) menegaskan bahwa layanan bimbingan bertujuan membantu individu memahami, menerima, dan menghargai dirinya secara positif agar mampu berkembang secara optimal. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok yang berfokus pada pengenalan potensi diri, penerimaan diri, serta pembentukan penilaian diri yang realistis guna mencegah munculnya kecemasan sosial. Dalam konteks layanan konseling responsif, *self-disclosure* tetap diperlukan sebagai sarana pendukung agar konselor memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap permasalahan konseli, mengingat keterbukaan diri sangat penting dalam terciptanya hubungan konseling yang efektif (Julianda et al., 2021). Lalu dalam mengatasi kecemasan sosial khususnya pada remaja korban *bullying* verbal, diperlukan layanan konseling responsif yang berfokus pada penanganan aspek kognitif dan emosional individu. *Pendekatan Rational Emotive Behaviour*

*Therapy* (REBT) dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi konseling, mengingat temuan Kristiani et al. (2022) menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan sosial.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara simultan *self-concept* dan *self-disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Sig. F Change sebesar .001 ( $< .05$ ) yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut ketika dipertimbangkan secara bersama-sama, berkaitan secara signifikan dengan kecemasan sosial. Namun, ketika diuji secara parsial, hanya *self-concept* yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kecemasan sosial. Nilai Sig. *self-concept* sebesar .000 ( $< .05$ ) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-concept* dan kecemasan sosial, sehingga semakin tinggi *self-concept* yang dimiliki remaja korban *bullying* verbal, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Sementara itu, *self-disclosure* memiliki nilai Sig. sebesar .542 ( $> .05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal. Dengan demikian, meskipun kedua variabel secara simultan berhubungan dengan kecemasan sosial, hanya *self-concept* yang berkontribusi signifikan secara parsial dalam menjelaskan hubungan tersebut.

### Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas yaitu sebanyak 122 responden, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan cakupan sampel agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antarvariabel yang diteliti. Selain itu, hasil penelitian ini direkomendasikan sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada penguatan *self-concept* remaja, mengingat variabel tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada korban *bullying* verbal. Program yang terstruktur, seperti bimbingan kelompok atau klasikal, pelatihan keterampilan sosial, serta konseling individu atau kelompok dapat membantu remaja membangun persepsi diri yang lebih positif dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. Meskipun *self-disclosure* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara parsial, kemampuan ini tetap penting untuk dikembangkan sebagai bagian dari keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat, sehingga lingkungan sekolah perlu menyediakan ruang yang aman dan suportif bagi remaja untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya, regulasi emosi, maupun faktor keluarga, serta menggunakan pendekatan metode campuran guna

memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* verbal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, A. P., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2024). Hubungan antara Permasalahan Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan Konsep Diri pada Anak Usia Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 1829.
- Almira, N. S., & Marheni, A. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang Definisi Bullying dan Harga Diri bagi Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 209–224. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i2.2211>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (Third Edition). McGraw-Hill.
- Dahlia, B., Azzahra, D. S., Azzahra, A. R., Dewi, S. P., Gunawan, F. A., & Abdillah, R. (2025). Luka Batin Tak Terlihat: Dampak Bullying pada Kesehatan Psikologis Siswa. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 185–198. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1182>
- DeVito, J. A. (1986). *The communication handbook: a dictionary*. Harper & Row.
- Effendy, N., Chtistanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *Kesejahteraan Psikologis: Generasi Strawberry di Era Digital*. Cipta Media Nusantara.
- Freska, W. (2023). *Bullying dan Kesehatan Mental Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON.
- Julianda, O., Wira Nita, R., & Solina, W. (2021). Profil Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Konseling Perorangan di Kelas Xi SMK 3 Negeri Kota Padang. *MUDABBIR (Journal Research and Education Studies)*, 1(2).
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur. *Novi Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1).
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., Ansory, A. L. C., Al-Arifi, T. A., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331–340. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>

- Lubis, R., Ningsih, S., Kusworo, S., & Sitompul, C. M. (2023). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Fase Remaja Akhir. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 11269–11279.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662.  
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Ningrum, D. R. S., Raismin, & Yaksa, R. A. (2023). Identifikasi Perilaku Bullying Verbal Dalam Hubungan Pertemanan di Desa Simpang Terusan Kabupaten Batang Hari. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 10330–10343.
- Pang, T., Wang, H., Zhang, X., & Zhang, X. (2024). Self-Concept Clarity and Loneliness among College Students: The Chain-Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Self-Disclosure. *Behav Sci*, 14(3).  
<https://doi.org/10.3390/bs14030194>
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 7(1), 94.  
<https://doi.org/10.21043/konseling.v7i1.18595>
- Rezeki, S. M., Charmicaell, M., Yolanda, P. R., Velisya, S., & Saragih, L. A. (2025). Cermin Diri di Tengah Sorotan Sosial: Studi tentang Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(3), 425–433. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Rifia, Z. S. (2025). Studi Literatur: Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 172–184.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1062>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345–363.  
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>
- Subekti, A. (2023). *Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Self Disclosure Pada Pengguna Tiktok*. Universitas Mercu Buana Bekasi.
- Tari, I. D. A. E. P. D., Karpika, I. P., & Setiyani, R. Y. (2024). Dampak Praktik Perundungan terhadap Partisipasi dan Kesejahteraan Siswa: Kajian Holistik di Sekolah. *Buletin Edukasi Indonesia*, 3(01), 38–45.  
<https://doi.org/10.56741/bei.v3i01.496>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30.  
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>

# *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*

Volume 8 Nomor 1 (2026) 289-297 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807  
DOI: 10.47476/assyari.v8i1.10545