

**Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa  
SMP Al-Washliyah Medan**

**Hermansyah<sup>1</sup> Nurul Azmi Saragih<sup>2</sup>**

Universitas Muslim Nusantara Al- Washliyah Medan

Syah01017@gmail.com<sup>1</sup> nurulazmisaragih@gmail.com

**ABSTRACT**

*Anxiety can occur due to stimulation from oneself, there is also anxiety that arises due to stimulation from outside. Stimulation from outside can be from social situations or interactions with other people. Anxiety is often experienced by most people, especially in adolescence, when individuals are in a new social environment or are in a social environment that is different from the social environment in which the individual is usually located. Based on the above opinion, the formulation of the problem in this study is how is the Relationship Between Self-Esteem and Anxiety in Adolescents of SMP AL - WASHLIYAH Medan. So the objective obtained in this study is how is the Relationship Between Self-Esteem and Anxiety in Adolescents of SMP AL - WASHLIYAH Medan. The approach used in this study is a qualitative approach. A qualitative approach is a research procedure that produces descriptive data in the form of written or spoken words of people and observable behavior. A qualitative approach has natural characteristics (Natural serfing) as a direct source of data, descriptive, the process is more important than the results. Analysis in qualitative research tends to be carried out inductively and meaning is essential. Based on the results of the correlation test between self-concept and social anxiety, it is known that the significance value for the relationship between the two variables is 0.000, which means  $p < 0.05$ . So it can be concluded that the two variables are correlated or there is a relationship. Furthermore, from the results of the correlation test, it is known that in this study the correlation between self-concept and social anxiety has a Pearson correlation value of -0.534. This shows that there is a negative relationship between the self-concept variable and social anxiety, which means that the higher the self-concept of the subject, the lower the social anxiety he has, and vice versa.*

**Keywords:** *Self-Esteem, Anxiety, Students*

**ABSTRAK**

Kecemasan dapat terjadi karena rangsangan dari diri sendiri terdapat juga kecemasan yang timbul karena terdapat rangsangan dari luar. Rangsangan dari luar dapat berupa dari situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. 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. Berdasarkan pendapat di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja SMP AL-WASHLIYAH Medan. maka tujuan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja SMP AL-WASHLIYAH Medan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang

menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif memiliki karakteristik alami (Natural setting) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil. Analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisis induktif dan makna merupakan hal yang esensial. Berdasarkan hasil uji korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.000 yang artinya  $p < 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi atau terdapat hubungan. Selanjutnya, dari hasil uji korelasi diketahui bahwa dalam penelitian ini korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial memiliki nilai pearson correlation sebesar -0.534. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara negatif antara variabel konsep diri dengan kecemasan sosial yang artinya semakin tinggi konsep diri yang dimiliki subyek maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimilikinya, dan sebaliknya.

**Kata Kunci** : Harga Diri, Kecemasan, Siswa

## PENDAHULUAN

(Hidayati,2014) Setiap remaja mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kehidupan yang layak. Seperti mempunyai keluarga dengan orang tua yang lengkap, mendapatkan pendidikan yang layak sebagaimana mestinya. Namun tidak semua remaja beruntung mendapatkan kehidupan yang layak, beberapa remaja kehilangan orang tua sejak kecil atau karena alasan tertentu seperti kemiskinan, yang mengharuskan remaja untuk terpeisak dari orang tua dan akhirnya diserahkan ke panti asuhan untuk mendapatkan kehidupan yang layak.

Manusia adalah makhluk tuhan yang sempurna karena diberkahi akal dan pikiran sehingga manusia dapat berpikir secara logis maupun dinamis untuk memecahkan permasalahan yang ada. Manusia juga disebut dengan makhluk sosial karena dalam kehidupan sehari-hari pasti membutuhkan dukungan dan bantuan orang lain dan tidak bisa hanya berharap kepada diri sendiri baik itu anak-anak, remaja, dewasa, maupun usia lanjut. Dalam sebuah lingkungan dalam kehidupan di mana individu dituntut harus berani berintegrasi kepada masyarakat luas dan akan mengembangkan segala potensi diri maupun kemampuan yang ada didalam dirinya serta mampu secara bebas mengekspresikan diri dan mampu mengungkapkan perasaan maupun harapan yang ingin dicapai.

Kecemasan adalah rasa gugup, ketakutan, dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan menyerang saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Kecemasan adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita

kecemasan menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri didepan umum, makan didepan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain didepan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif memiliki karakteristik alami (*Natural serfing*) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil. Analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisis induktif dan makna makna merupakan hal yang esensial.

### **Desain Penelitian**

Menurut Arikunto (2010) desain penelitian adalah suatu rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai perkiraan kegiatan yang akan dilaksanakan. Menurut Sugiyono (2016) Metode Penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif memiliki karakteristik alami (*Natural serfing*) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan dari pada hasil. Analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisis induktif dan makna makna merupakan hal yang esensial.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016) mengatakan bahwa dalam sebuah penelitian kuantitatif , peneliti akan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data, sedangkan dalam penelitian kuantitatif naturalistik peneliti akan lebih banyak menjadi instrumen , karena dalam penelitian kualitatif peneliti adalah kunci instrumen. Sugiyono (2016) berpendapat bahwa Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Untuk memperoleh data dalam penelitian harus menggunakan angket.

Instrumen yang digunakan ialah angket dengan menggunakan Skala *Likert* dalam bentuk *cheklist*, di mana setiap pernyataan mempunyai empat opsi . Hal ini bisa dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.** Alternatif Jawaban Skala Likert

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
4	Sangat Setuju (SS)	1	Sangat Setuju (SS)
3	Setuju (S)	2	Setuju (S)
2	Tidak Setuju (TS)	3	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4	Sangat Tidak Setuju (STS)

Untuk mengukur variabel yang diteliti, maka peneliti terlebih dahulu menjabarkan atau menjelaskan variabel yang akan diukur untuk menjadi indikator yang akan peneliti gunakan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item pada instrumen tersebut. Skala dalam penelitian *Self control* yang digunakan mengacu pada aspek-aspek self control menurut Averil (1973) yaitu behavior control, cognitive control, dan decisional control, dengan menggunakan model skala Likert.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data penelitian menggunakan skala Guttman sebagai tipe skala pengukuran untuk mengungkap harga diri peserta didik. Sugiyono (2011: 139) mengungkapkan "Melalui pengukuran dengan skala Guttman, data yang diharapkan berada dalam ukuran yang jelas (tegas) dan konsisten terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan".

Instrumen berupa angket disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat, item pernyataan *self-esteem* peserta didik dalam bentuk pilihan YA dan TIDAK. Jawaban "Ya" untuk pernyataan yang sesuai dengan diri peserta didik, dan jawaban "Tidak" untuk pernyataan yang tidak sesuai dengan diri peserta didik.

Adapun pemberian skor untuk mendapatkan skor angket *self-esteem* peserta didik bergantung pada jawaban yang dipilih peserta didik dan sifat dari setiap pernyataan pada angket. Berikut kriteria penyekoran angket yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Ketentuan Pemberian Skor Angket Pengungkap *Self-Esteem* Peserta Didik

Pernyataan	Skor	
	Ya	Tidak
Positif	1	0
Negarif	0	1

**Tabel 3.** Kisi-kisi Angket Pengungkap *Self-Esteem* Peserta Didik (Setelah Penimbangan oleh Pakar)

Aspek	Sub Aspek	Indikator	Pernyataan		Σ
			+	-	
1. Kesuksesan ( <i>success</i> )	a. Kekuatan ( <i>power</i> )	1) Adanya rasa hormat dari orang lain	1,2	3,4	4
		2) Mampu mengontrol perilaku sendiri	5, 6	7, 8	4
		3) Mampu mengontrol perilaku orang lain	9, 10, 11,	12	4
	b. Keberartian ( <i>significance</i> )	1) Adanya penerimaan diri	13, 14	15, 116, 17, 18	6
		2) Adanya kesukaan orang lain terhadapnya	19, 20	21, 22	4
		3) Adanya perhatian dari orang lain terhadapnya	23, 24, 25, 26	27	5
		4) Adanya pengakuan dari orang lain	30, 31, 32	28, 29	5
	c. Kebajikan ( <i>virtue</i> )	1) Taat pada peraturan yang berlaku sesuai moral	33, 34, 35, 36	37	5
		2) Taat pada peraturan yang berlaku sesuai agama	38, 39	40, 41	4
	d. Kemampuan ( <i>competence</i> )	1) Mampu menyelesaikan tugas yang diberikan	46, 47	48, 49	4
2) Mampu mengambil keputusan sendiri		52, 53	50, 51	4	

2. Nilai ( <i>value</i> )	1) Internalisasi norma sosial di sekolah	58	54, 55, 56, 57	5
	2) Internalisasi norma sosial di keluarga	62	59, 60, 61	4
3. Aspirasi ( <i>aspirations</i> )	1) Adanya harapan/cita-cita untuk masa depan	65	63, 64	3
	2) Mampu mengemukakan pendapat dengan jelas	66, 67	68, 69, 70	5
4. Daya tahan ( <i>defenses</i> )	1) Mampu mengurangi kecemasan	71	72, 73, 74, 75, 76	7
	2) Mampu mengatasi Masalah	80	77, 78, 79	4
Total		37	43	80

## Pembahasan

### Identifikasi Harga Diri Remaja SMP Al- Washliyah Medan.

Berdasarkan hasil penelitian harga diri remaja di SMP Al-Washliyah Medan didapatkan bahwa indikator harga diri yang tertinggi yaitu penerimaan diri. Berdasarkan data usia remaja didapatkan hasil sebagian besar berusia 12-15 tahun sebanyak 146 remaja. Menurut penelitian sebelumnya (Hidayati, 2014) didapatkan bahwa usia remaja lebih banyak yang memiliki harga diri rendah dikarenakan pikiran yang masih belum matang. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 81 dan laki - laki sebanyak 65 remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asyharika, 2016) bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat harga diri seseorang, di mana laki-laki lebih banyak memiliki tingkat harga diri yang lebih baik daripada perempuan. Menurut (Abdullah, 2018) di mana harga diri yang dimiliki remaja di panti asuhan cenderung paling banyak dalam kategori rendah karena adanya emosi negatif yang remaja rasakan dari persepsi orang lain terhadap mereka. Selain faktor usia dan jenis kelamin, faktor kelas sosial ekonomi juga dapat berpengaruh terhadap harga diri remaja. Dalam hal ini status remaja panti asuhan menjadikan mereka berada pada kelas sosial yang berbeda dari temanteman sekolah yang hidupnya berkecukupan dan memang pada kenyataannya kebanyakan remaja panti asuhan

datang dari keluarga kelas sosial ekonomi yang rendah. Pola pengasuhan juga menjadi salah satu faktor dikarenakan pola pengasuhan di panti asuhan yang tidak berfokus pada individu satu persatu, melainkan pola pengasuhan secara keseluruhan. Pola pengasuhan seperti ini memungkinkan adanya faktor-faktor yang tidak terpenuhi selama masa pengasuhan, terutama faktor keluarga di mana keluarga dapat memberikan dampak yang besar bagi pembentukan sikap individu (Abdullah,2018; Lupitasri,2017). Beberapa faktor tersebutlah yang pada akhirnya membuat remaja memiliki persepsi negatif terhadap dirinya dan hal tersebut dapat berdampak pada harga diri remaja.

## **Identifikasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Di SMP AL-WASHLIYAH Medan.**

Menurut Richarz (1996) Kecemasan sosial merupakan ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negative oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Sedangkan menurut Gillian Butler (2008) Kecemasan sosial istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. sedangkan dalam DSM IV dijelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan ditandai dengan terus-menerus dari satu atau lebih sosial dan situasi kinerja di mana malu mungkin terjadi.

Tingkat kecemasan sosial siswa SMP AL-WASHLIYAH Medan ini berada pada kategori sedang yaitu 70% dengan frekuensi 78 subjek ini artinya di mana siswa dapat dikatakan sebagian siswa Di sekolah SMP AL-WASHLIYAH Medan ini memiliki tingkat kecemasan sosial yang masih biasa-biasa saja hampir rendah. Hal ini dikarenakan penilaian siswa terhadap dirinya tersebut kurang baik, sehingga dapat menimbulkan siswa tersebut tidak optimis dengan kompetensinya.

Sejalan dengan penelitian ini Fitts mengatakan bahwa remaja itu memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya dan juga dapat menemukan makna hidup, yang mana dapat menerima keadaan yang ada tanpa ada rasa takut terhadap penilaian orang lain. Sesuai dengan pendapat Febri dkk dalam Nainggolan (2011) yang mengatakan ada beberapa bentuk kecemasan sosial yaitu diantaranya ada Kecemasan memperlihatkan diri di depan umum. Mereka yang termasuk golongan ini adalah orang yang pemalu, penakut, merasa tidak tentram bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing baginya. Cemas apabila kehilangan control akan dirinya terutama kehilangan control atas tubuhnya. Cemas jika ada sesuatu dari tubuhnya yang tidak beres dan tanpa disadari diperlihatkan di depan umum. Misalnya takut jika dirinya akan pingsan di depan umum, dan sebagainya. Cemas apabila memperlihatkan ketidakmampuannya. Golongan ini biasanya merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya dan tidak dihargai. Merasa rendah diri, merasa bersalah, dan membenci dirinya sendiri. Misalnya takut bila harus berbicara di depan umum tanpa ada persiapan sebelumnya.

## **Berdasarkan hasil penelitian kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di SMP Al- Washliyah Medan.**

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di Panti Asuhan Al Ikhlas Brongkal didapatkan bahwa indikator tertinggi yaitu perasaan tidak berdaya di mana sebagian besar usia remaja yaitu 12-15 tahun. Menurut (Stuart & Sudeen,2007) individu yang memiliki usia lebih muda akan lebih rentan mengalami kecemasan karena semakin tua maka akan semakin banyak pengetahuan dan pengalamannya sehingga lebih bisa mengontrol perasaan cemas yang dialaminya. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin perempuan memiliki perasaan yang lebih peka dengan emosinya sehingga perempuan lebih mudah merasa cemas daripada laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan saya yang didapatkan bahwa anak sosial sebagian besar mengalami kecemasan akan masa depan yang kurang baik. Mereka merasa ketakutan apabila suatu saat ketika mereka sudah dewasa, keadaan akan tetap seperti ini. Tidak ada perubahan yang membawa dampak keamanan untuk dirinya sendiri. Ada dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Berdasarkan faktor pengalaman yang negatif yakni biasanya karena faktor yang tidak mendukung dirinya dimasa lalu, seperti diremehkan, direndahkan, disepelkan yang menimbulkan perasaan rendah diri sehingga 4 individu akan sulit menatap masa depannya. Sedangkan pada faktor pikiran yang tidak rasional yaitu biasanya karena timbulnya pikiran yang negatif tentang kemungkinan-kemungkinan buruk yang masih belum pasti. Kemudian faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu kondisi lingkungan yang terkadang tidak mendukung sehingga mengakibatkan munculnya pikiran negatif tentang diri sendiri, menyalahkan keadaan yang menimpa, dan tidak menerima keadaan. Hal ini yang membuat individu tidak dapat mencapai harapan yang diinginkan (Adler & Rodman,2011).

## **Analisa Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Al-Washliyah Medan.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMP AL- WASHLIYAH Medan diketahui bahwa terdapat hubungan secara negatif di mana signifikansi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.000 yang artinya  $p < 0.05$  dan nilai pearson correlation yaitu - 0.534. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa siswa SMP AL-WASHLIYAH Medan. Hal tersebut dapat terjadi karena sebagian siswa dengan tingkat konsep diri yang tinggi memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang. Menurut Fitts seseorang dengan tingkat kesadaran diri tinggi akan lebih mampu dalam mengatasi masalahnya, merasa bahwa dirinya setara dengan orang

lain, mampu menerima pujian tanpa rasa malu, mampu memperbaiki diri mereka (dalam Rakhmat: 2009).

Namun tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat siswa yang memiliki konsep diri negatif di mana mereka mudah mengeluh, mencela, meremehkan apapun dan bahkan cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan bersikap pesimis dalam berkompetisi dengan orang lain. Sikap inilah yang memicu terjadinya kecemasan sosial pada siswa, di mana menurut pendapat La Greca dan Lopez individu dengan kecemasan sosial akan mencerminkan rasa ketakutan, kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari teman, merasa tertekan dengan situasi baru dan orang asing serta orang yang dikenal (dalam Olivarez, 2005). Hal tersebut sejalan dengan teori kecemasan yang dikemukakan oleh Richards (1996) bahwa ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negative oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Gillian Butler: 2008). Terdapat delapan kondisi yang dapat mempengaruhi konsep diri pada remaja menurut Hurlock (1999) antara lain usia kematangan yang mana remaja dengan usia kematangan lebih awal dan diperlakukan hampir seperti orang dewasa akan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Selain itu penampilan diri yang berbeda juga bisa membuat remaja merasa rendah diri. Kepatutan seks juga mempengaruhi konsep diri mereka karena keatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu seorang remaja mencapai konsep diri yang baik. Selain itu nama dan julukan pada remaja juga dapat membentuk konsep diri mereka karena remaja peka dan merasa malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama dan julukan yang bernada cemoohan. Begitu pula dengan hubungan keluarga dan teman-teman sebaya yang dapat mempengaruhi pola kepribadian remaja. Kreativitas yang didorong sejak masa kanak-kanak berpengaruh pada pengembangan kreativitas mereka dalam bermain dan tugas-tugas akademis. Selanjutnya cita-cita pada seorang remaja juga akan mempengaruhi konsep diri mereka. Bila seseorang remaja tidak memiliki cita-cita yang realistic, maka akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan di mana remaja tersebut akan menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis pada kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan.

## **Analisa Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja SMP Al- Washliyah Medan.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja yaitu harga diri terbanyak pada kategori harga diri rendah sebanyak sekitar 40 remaja dan kecemasan menghadapi masa depan berada pada kategori sedang sebanyak 35 remaja. Kategori

kedua yang dimiliki oleh sebagian remaja yaitu harga diri tinggi dengan 11 remaja dan kecemasan menghadapi masa depan berada pada kategori berat sebanyak 10 remaja. Hasil penelitian sebelumnya oleh Mauzhatul Jannah didapatkan bahwa ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan menghadapi masa depan, di mana jika harga diri seseorang rendah maka kecemasan akan tinggi begitupun sebaliknya apabila harga diri seseorang tinggi maka kecemasan akan semakin rendah (Jannah, 2015). Remaja yang memiliki harga diri rendah seringkali memiliki penilaian bahwa dirinya tidak berharga, tidak dibutuhkan dan kurang percaya diri. penilaian yang negatif terhadap diri sendiri inilah yang seringkali menjadi penyebab dari berbagai masalah yang terjadi pada masa remaja. Level harga diri yang tinggi merupakan hasil dari pikiran positif dan harga diri rendah adalah hasil dari pikiran negatif. Orang yang berpikir negatif akan berdampak pada masa depannya yang akhirnya membuat hilangnya keberjagaan diri (Putri,2010).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistic yang memperoleh hasil bahwa besarnya kolerasi atau antara harga diri dengan kecemasan sosial sangat signifikan yaitu sebesar 0,010 dan  $p=0,958$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan di hakimi dan di evaluasi secara negative dari orang lain, mereka yang mengalami kecemasan sosial mendorong mereka kearah merasa kekurangan dan tertekan dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat menunjukkan orang yang mengalami kecemasan sosial tidak dapat menemukan dirinya dalam situasi sosial. Harga diri merupakan suatu penilai diri sendiri dan orang lain yang menjadi penyebab bagaimana kita dapat berinteraksi di lingkungan sosial agar tidak adanya kesalah pahaman antar individu. Seseorang yang memiliki harga diri yang rendah kebanyakan individu yang mengalami kecemasan yang tinggi. Evaluasi diri yang negative menimbulkan perasaan yang sensitif, merasa sedih, dan ketakutan. Sehubungan dengan temuan itu pada penelitian Sariyani, Ekawati, Duarsa, & Ariyanti (2019) mendapatkan hasil wawancara mendalam tersebut menemukan bahwa harga diri untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri rendah pada korban perundungan. Hasil: Sebesar 70,3% siswa yang menjadi korban perundungan memiliki tingkat kecemasan sosial sedang dan sebesar 83,2% siswa yang menjadi korban perundungan memiliki tingkat harga diri yang rendah. Terdapat hubungan negative antara kecemasan sosial dengan harga diri pada siswa yang menjadi korban perundungan dengan  $p\text{-value} < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,609. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan sosial dengan harga diri pada korban perundungan di mana semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin rendah harga diri yang dimiliki (Agatha, 2021).

Kecemasan Sosial menurut Davison, dkk., (2014) adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Salah

satu factor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri. 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 Baumister (dalam Larsen & Buss, 2008) menyatakan bahwa seseorang dengan harga diri yang rendah mungkin akan menghindari untuk mencoba dalam menjalin pertemanan yang baru serta takut akan penolakan. Dalam Hidayat dan Bashori (2016) apabila seseorang yang memiliki harga diri rendah tidak mendapatkan penanganan yang seharusnya, hal itu akan merugikan individu tersebut karena situasinya akan terus memburuk baginya. Harga diri rendah dapat menyebabkan yang bersangkutan memiliki harapan negatif sepanjang perjalanan hidupnya. Hal ini nantinya dapat membuat individu enggan memperjuangkan apapun, kehidupan subjek banyak diisidengan berbagai kecemasan dalam menghadapi persoalan yang ditemuinya.

## **KESIMPULAN**

Berpedoman pada hasil yang di peroleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan dapat diambil adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.000 yang artinya  $p < 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi atau terdapat hubungan. Selanjutnya, dari hasil uji korelasi diketahui bahwa dalam penelitian ini korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial memiliki nilai pearson correlation sebesar -0.534. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara negatif antara variabel konsep diri dengan kecemasan sosial yang artinya semakin tinggi konsep diri yang dimiliki subyek maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimilikinya, dan sebaliknya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Susanto. 2013, Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar, Jakarta: Kencana Prenada Media group.
- Ali, M. dan Asrori, M., 2010. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Cetakan ke enam. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Assertive Training Siswa Kelas XII SMA. Lampung. Wardhani, M. D. (2009). Hubungan antara Konformitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri. Skripsi.
- Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216. Sudirman, L. O. M. & Priyatmo, D. S. (2019).
- Konu, A. I., Lintonen, T. P., & Rimpelä, M. K. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health Education Research*, 17(6).
- Miarso Yusufhadi. 1986. Defenisi Teknologi Pendidikan. Jakarta: Rajawali
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. 2008. Human Development: Psikologi Perkembangan. Edisi Kesmbilan. Jakarta: Kencana.