

## Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Di SMA N 1 Purwodadi

<sup>1</sup>Devi Wahyu Kristanti, <sup>2</sup>Luh Putu Shanti K

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

\*Corresponding Author:  
[deviweka@gmail.com](mailto:deviweka@gmail.com)

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA N 1 Purwodadi. Metode pengambilan data menggunakan teknik probability sampling, yaitu cluster roudom sampling dengan subjek sebanyak 214 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala kecemasan sosial berjumlah 22 aitem memiliki koefisien reliabilitas 0,730 dengan rentang daya beda aitem antara 0,317-0,681. Skala konsep diri berjumlah 34 aitem memiliki koefisien reliabilitas 0,736 dengan rentang daya beda aitem antara 0,313-0,687. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi. Teknik alisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product moment dari Pearson. Berdasarkan hasil analisa Product moment diperoleh nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,479 dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi, yang berarti hipotesis dalam penelitian ini ditolak*

**Kata Kunci:** Kecemasan sosial, Konsep diri

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-concept and social anxiety in adolescents at SMA N 1 Purwodadi. The sample in this study were students of class X and XI of SMA N 1 Purwodadi. The data collection method used a probability sampling technique, namely cluster random sampling with a total of 214 students as subjects. The measuring instrument used in this study uses two scales. The social anxiety scale containing 22 items has a reliability coefficient of 0,730 with a range of item discriminating power between 0,317-0,681. The self-concept scale contains 34 items and has a reliability coefficient of 0.736 with a different item power range from 0,313-0,687. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-concept and social anxiety in adolescents at SMA N 1 purwodadi. In this research the data analysis used Product Moment correlation technique of Pearson. Based on the result of product moment analysis obtained  $r_{xy}$  amount 0,749 with significance level  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). The result of the study show that there is a positive relationship between self-concept and social anxiety in adolescents at SMA N 1 Purwodadi, which means the hypothesis in this study is rejected.*

**Keywords:** Social anxiety, Self-concept

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang dilewati setiap pertumbuhan individu. Masa dimana peralihan dari kanak-kanak mengarah ke dewasa dimana didalamnya terjadi perubahan kognitif, biologis, ataupun sosial yang berlangsung secara berangsur-angsur. (Jannah, 2016) menjelaskan bahwa tahap pertumbuhan remaja terbagi dalam tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan, serta akhir. Tiap-tiap tahapan mempunyai tugas-tugas pertumbuhan yang wajib dilewati remaja agar tidak menjadikan hambatan di tahap pertumbuhan berikutnya, yaitu tahap dewasa (Jannah, 2016)

Di masa peralihan ini, banyak hambatan yang dialami oleh remaja akibat dari bermacam pergantian fisik, sosial, emosional, dan lain-lain yang semua itu bisa memunculkan rasa takut serta ketidaknyamanan. Dampaknya, masa ini diartikan sebagai masa badai serta tekanan, sebab remaja wajib belajar menyesuaikan diri serta menerima seluruh pergantian yang tejalin dalam dirinya. Pergantian secara biologis serta sosial pada diri remaja ini menimbulkan remaja berupaya untuk mencari identitasnya dengan bermacam upaya yaitu dengan metode berpakaian, berdialog, dan berperilaku. Umumnya, hubungan sosial memiliki peranan penting bagi remaja. Hubungan sosial remaja akan tumbuh dengan adanya keingintahuan pada lingkungannya.

Berhubungan dengan lingkungan memanglah kerap kali menimbulkan hambatan pada masa remaja, contohnya di lingkungan sekolah. Keahlian berhubungan terhadap teman sebaya dapat menghasilkan ikatan yang baik serta dapat meningkatkan keberhasilan kala menimba ilmu di sekolah. Namun, tidak semua remaja dapat berhubungan dengan baik di lingkungan sosialnya. Ketika remaja tersebut berada dalam keadaan yang baru maka akan memerlukan adaptasi yang baru juga dengan keadaan tersebut. Selanjutnya, pertumbuhan emosi remaja yang belum seimbang seringkali membuat remaja menggebu dalam bersikap. Persoalan tersebut seringkali keluar kala remaja menolak pendapat orang lain dalam kelompoknya dan merasa dirinya seperti yang paling benar, terlebih merasa dirinya selalu salah dan merasa dirinya tidak bisa menentang pendapat orang lain. Dengan demikian, ada remaja yang takut ketika berhadapan dengan lawan bicara bahkan dengan teman sendiri karena takut terhadap penolakan dari orang lain dan lingkungan atas dirinya.

Dayakisni T, (2009) menyatakan bahwa tiap individu sesekali tentu pernah merasakan kecemasan. Kala bertemu orang lain maupun desakan yang memaksa individu tersebut. Kecemasan pada hubungan sosial kemungkinan terjadi karena kurangnya kepercayaan diri dalam menjalin hubungan sosial. Kecemasan sosial merupakan jenis gangguan kecemasan yang mengakibatkan seseorang merasakan ketakutan dan rasa tidak aman kala berada di lingkungan orang banyak.

Gangguan kecemasan tersebut merupakan bentuk keyakinan yang menakutkan. Berbeda dengan ketakutan, yang ialah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dalam diri seseorang kala menjumpai sesuatu yang mengancam. Kecemasan sosial tidaklah perih yang dapat di ukur dengan hanya mengamati. Untuk mengukur seberapa takut seseorang serta untuk mengenali penyebabnya butuh mengajukan sebagian pertanyaan kepada seseorang tersebut ataupun di ukur menggunakan alat ukur kecemasan (Stein & Walker, n.d.).

Siswa SMA adalah siswa yang baru saja mengalami perpindahan pendidikan dari jenjang SLTP, hal demikian menuntut siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di sekolah. Ketika remaja tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut maka akan muncul adanya kecemasan sosial dan kesulitan dalam berhubungan baik di lingkungan sosial. Kecemasan sosial di ranah remaja dapat menjadikan kegiatan belajar tidak nyaman, sehingga dapat menghambat siswa dalam proses pembelajaran karena kurang adanya kepercayaan diri, hubungan yang tidak baik dan siswa kurang menghargai siswa yang lain, akibatnya siswa merasa tidak nyaman saat berada di dalam kelas. Dengan demikian siswa menjadi pendiam, kurang percaya diri, takut berbicara di depan kelas, takut akan penilaian negatif dari siswa lain dan akan berkomunikasi jika hanya terdesak.

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai ketakutan pada suasana sosial serta penilaian oleh orang lain, ataupun mengalami pengamatan dari orang lain, khawatir dirinya di ejek ataupun dipermalukan. Pengertian lain dari kecemasan sosial merupakan gangguan kondisi mental yang di tandai dengan takut secara berlebihan saat berhubungan dengan orang baru atau lingkungan baru.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek diketahui bahwa konsep diri sangat berpengaruh terhadap kecemasan sosial siswa. Gejala tersebut ditandai dengan adanya rasa khawatir akan dinilai buruk, diperhatikan, serta menghindar dari lingkungan sosial. Beattie & Bishop (1998)

Agustiani (2006) menjelaskan bawah konsep diri adalah bayangan individu terhadap dirinya yang terbentuk melalui proses dalam hidup yang diperoleh dari lingkungan sejak kecil. Konsep diri terbentuk tidak dari genetik, tetapi terbentuk melalui proses dan pengalaman yang diperoleh serta tersimpan dalam ingatan. Konsep diri pada individu ditanam sejak kecil sehingga menjadikan dasar perilaku di masa yang akan datang. Tidak hanya itu, konsep diri adalah cara pandang individu terhadap dirinya, yang melibatkan emosi, sosial, fisik, mental, maupun jiwa. (Sunaryo, 2004).

Calhaun & Acocella (dalam Kiling & Kiling, 2015) menjelaskan konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya, yang didalamnya terdapat tiga sudut pandang yaitu : (1) pemahaman ataupun yang dikenal oleh individu terhadap dirinya, (2) harapan mengenai diri individu terhadap dirinya, (3) penilaian diri individu tentang dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Fitts, 1971) (dalam Subaryana, 2015) “*the self an seen, perceived, and experienced by him*” konsep diri seperti diri yang dia rasakan, serta dia alami.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa “remaja yang mengembangkan konsep diri negatif atau kurang baik, maka akan tampak dalam tingkah laku sosialnya, misalnya remaja yang menilai dirinya kurang baik, maka remaja akan menarik diri, menjadi agresif, membalas dendam perlakuan yang tidak adil”. Elinda Priyanto, 2006 (dalam Apriliyanti et al., 2016) berpendapat “remaja yang memiliki konsep diri positif-realistis, cenderung menampilkan tingkah laku sosial yang positif dalam arti menghormati, menghargai, dan mengasihi orang lain”.

Remaja dengan konsep diri yang positif dapat memperlihatkan perilaku yang baik pada lingkungan sosial dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas, dapat menciptakan hubungan yang baik antar teman. Sebaliknya, remaja yang memiliki konsep diri negatif dapat mempengaruhi ketrampilan dalam berperilaku dan menghormati lingkungan sekitar.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Putra dkk, (2019) tentang konsep diri dengan kecemasan sosial pada narapidana pria kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Padang. Hasil analisis data yang diperoleh nilai korelasi sebesar -0,567 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis di terima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada narapidana antara konsep diri dengan narapidana pria kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Padang.

Data tersebut cukup mendukung untuk dilakukannya penelitian ini, karena diantara beberapa faktor yang ada, konsep diri adalah sebab diantara beberapa faktor yang ada, konsep diri merupakan hal yang amat menentukan kecemasan sosial individu. Hasil observasi dan wawancara pada siswa SMA N 1 Purwodadi tentu saja menunjukkan adanya gejala kecemasan sosial, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi..

## **2. METODE**

Identifikasi variabel adalah bagian penting dalam menentukan variabel penelitian untuk menentukan sebuah fungsi dalam variabel (Azwar, 2012). Identifikasi variabel bertujuan mempermudah dalam menetapkan rencana penelitian agar dapat memberikan batasan-batasan untuk penentuan suatu variabel.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Berikut adalah variabel-variabel yang di gunakan dalam penelitian ini :

Variabel bebas (X) : Konsep Diri Variabel tergantung (Y): Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial yaitu ketakutan individu dalam lingkungan sosial, individu merasa takut secara berlebihan dan takut akan penilaian buruk mengenai dirinya oleh orang lain sehingga mengakibatkan individu menghindari dari lingkungan.

Dalam penelitian ini skala kecemasan sosial yang digunakan untuk pengukuran adalah menurut aspek-aspek Greca & Lopez (dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019) yaitu : ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam lingkungan baru yang berhubungan dengan orang baru atau orang asing, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Konsep diri merupakan gambaran diri individu terhadap diri sendiri yang terbentuk melalui pengalaman-pengalaman dalam berhubungan dengan orang lain yang diperoleh dari lingkungan sejak kecil.

Skala konsep diri yang digunakan untuk pengukuran penelitian ini disusun menurut aspek-aspek dari Berzonsky (dalam Darmawan, 2015) yaitu : aspek fisik (*Physical self*), aspek psikis (*Psychological self*), aspek sosial (*Social self*), serta aspek moral (*Moral self*)

Populasi merupakan kelompok subjek yang memiliki persamaan ciri-ciri dan karakteristik, yang menjadi pembeda antara kelompok subjek lain yang akan digeneralisasikan penelitiannya (Azwar, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa SMA N 1 Purwodadi yang berjumlah 1064 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan cara klaster (*cluster rondom sampling*) adalah melakukan rondomisasi terhadap kelompok yang ada bukan pada subjek secara individual (Azwar, 2012)

Metode analisis data dihitung dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 21.0 for Windows. dan untuk teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Untuk menguji hipotesis apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan Analisis Regresi Sederhana.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi. Hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan nilai korelasi  $r_{xy} = 0,479$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak terbukti, yaitu tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Artinya hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Hasil tersebut bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya, penelitian dilakukan oleh Putra & Aldi yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada narapidana pria kasus narkoba di lembaga masyarakat kelas II A Padang (Putra et al., 2019). Hasil perolehan perhitungan mean empirik sejumlah 75,94 yang artinya sedang.

(Baron & Bayrne, 2003) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan dan pemahaman atas diri yang terstruktur, dengan kata lain konsep diri berfungsi sebagai rencana dasar yang memberikan sebuah pemikiran sebagai penentu dalam pengolahan informasi mengenai penilaian terhadap diri sendiri, seperti keadaan emosi dan kemampuan diri dalam memperoleh informasi yang mengancam untuk menemukan sikap individu.

Konsep diri memiliki peranan yang sangat penting dalam penentuan perilaku. Individu dengan konsep diri negatif muncul karena rendahnya kemampuan pada diri sendiri. Individu yang tidak senang terhadap diri sendiri akan merasa dirinya tidak mampu dalam mengatasi persoalan yang ada. Individu yang tidak percaya diri cenderung merasa cemas dan akan menghindari dalam berkomunikasi dengan lingkungan karena individu tersebut takut akan penolakan dalam komunikasi. Individu yang takut akan kecemasan sosial akan menarik diri dari lingkungan dan pergaulan serta berusaha sekecil mungkin berbicara dan berkomunikasi dalam keadaan terdesak (Rakhmat, 2005).

Untuk kecemasan sosial pada penelitian ini, subjek memiliki tingkat kecemasan sosial sedang, dengan perolehan 51,43. (Prawoto, 2010) menjelaskan bahwa pembentukan kecemasan pada remaja dihasilkan dari konsep diri. Kecemasan sosial tidak akan terjadi apabila siswa memiliki konsep diri yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hidayah, 2007) yang menjelaskan bahwa konsep diri memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan perilaku individu.

(Kerlinger, 2006) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang menjadi sebab terbukti atau tidaknya sebuah hipotesis dalam penelitian antara lain yaitu: a. Teori dan hipotesis yang salah, b. Metodologi yang tidak tepat, c. Pengukuran yang tidak kuat dan atau pengukur yang kurang sesuai, d. Analisis yang salah. Dalam penelitian ini, penyebab hipotesis tidak terbukti kemungkinan terjadi dikarenakan metodologi yang tidak tepat saat penelitian dikarenakan subjek yang digunakan kurang sesuai dengan kriteria.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, tidak ada hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang dilakukan, saran yang peneliti ajukan sebagai berikut:

##### **1. Bagi siswa**

Bagi siswa-siswi diharapkan dapat membangun konsep diri yang lebih positif, tetap menjalin interaksi dengan teman sebaya, serta terhindar dari kecemasan akibat konsep diri yang kurang baik

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini sebagai sebuah referensi terutama untuk penelitian mengenai kecemasan sosial dan konsep diri. Diharapkan juga agar dapat memperhatikan faktor-faktor lainnya atau dapat menghubungkan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan contohnya kepercayaan diri dan harga diri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Apriliyanti, A., Mudjiran, & Ridha, M. (2016). Hubungan Konsep Diri Siswa Dengan Tingkah Laku Sosial Siswa. *Jurnal EDUCATIO*, 2, 25–29.

Azwar, s. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Pustaka Pelajar.

Darmawan, C. W. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Prosocial Siswa SMA Muhammadiyah 1 Malang. *Psikovidya*, 19(2), 94–105. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/55>

Dayakisni T, & H. (2009). *Psikologi Sosial*. UMM Press.

Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>

Greca, A. M. La, & Lopez, N. (1998). Self-Localisation in the “Senario” Autonomous Wheelchair. *Journal of Intelligent and Robotic Systems: Theory and Applications*, 26(3–4), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A>

Hidayah, K. (2017). *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial*. 40–44.

- 
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kerlinger, F. N. (2006). Asas-asas Penelitian Behavioral (edisi ketiga). In *Yogyakarta: UGM Press*. xiii. Gajah Mada University Press.
- Kiling, B. N., & Kiling, I. Y. (2015). Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1811>
- Prawoto, B. Y. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas Xi Sma Kristen 2 Surakarta. In *Thesis* (Issue May).
- Putra, R. A., Febri, P., & Adli, D. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Ii a Padang*. 12(1), 87–92.
- Stein, M. B., & Walker, J. R. (n.d.). *Triumph Over Shyness. America*.
- Subaryana. (2015). Konsep diri dan prestasi belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 7(2), 21–30.
- Yulius, prawoto beny. (2010). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas Xi Sma Kristen 2 Surakarta*. 1–68.