

Hubungan antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja MTs N 1 Kota Semarang

Rahayu Dila Pangesti¹, Retno Setyaningsih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

retno.setyaningsih@unissula.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering dialami remaja dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan munculnya kecemasan sosial adalah harga diri, yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan menghadapi situasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang berada di MTs N 1 Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan total populasi yakni siswa kelas 8 MTs N 1 Kota Semarang sebanyak 370 siswa dan sampel penelitian sebanyak 185 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Pengambilan data menggunakan alat ukur : 1) Skala Harga diri Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg (1965), yang berisi 9 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.859. 2) Skala Kecemasan Sosial SAS-A (Social Anxiety Scale Adolescents) yang dikembangkan Greca & Lopez (1998), dan sudah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Apriliana & Suranta (2019), berisi 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.853. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dan kecemasan sosial, dengan (r_{xy}) pada penelitian ini sebesar -0,566 ($p < 0,05$) dan nilai tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya apabila harga diri siswa tinggi, maka kecemasan sosial yang dialami rendah. Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 32% pada kecemasan sosial siswa MTs, sedangkan sisanya sebesar 68% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Kata Kunci: Kecemasan sosial, harga diri

Abstract

Social anxiety is a psychological issue commonly experienced by adolescents and can affect an individual's ability to interact with their social environment. One factor believed to be associated with the onset of social anxiety is self-esteem—an individual's evaluation of themselves—which can influence how they perceive and cope with social situations. This study aims to examine the relationship between self-esteem and social anxiety among adolescents at MTs N 1 in Semarang. This study employed a quantitative method with a total population of 370 eighth-grade students at MTs N 1 in Semarang and a sample size of 185 students. The sampling method used

cluster random sampling. Data were collected using the following measurement instruments: 1) The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), developed by Morris Rosenberg (1965), consisting of 9 items with a reliability coefficient of 0.859. 2) The Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), developed by Greca & Lopez (1998) and adapted into Indonesian by Apriliana & Suranta (2019), consisting of 10 items with a reliability coefficient of 0.853. The results of the data analysis using the product-moment correlation technique indicate that there is a highly significant negative relationship between self-esteem and social anxiety, with an r_{xy} value of -0.566 ($p < 0.05$) and a significance level of 0.000 ($p < 0.01$) in this study. This means that when students' self-esteem is high, the social anxiety they experience is low. Self-esteem accounts for 32% of the variance in social anxiety among MTs students, while the remaining 68% is influenced by other factors not identified in this study.

Keywords: *Social anxiety, self-esteem*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan reaksi normal yang dialami oleh seseorang terhadap suatu peristiwa dalam hidupnya yang menjadi salah satu sistem pengingat internal yang mengingatkan terhadap suatu bahaya atau ancaman dan mempersiapkan tubuh untuk melawan atau keluar dari bahaya tersebut (Canadian Mental Health Association, 2015). Lopez (1998) mendefinisikan fobia sosial sebagai suatu perasaan cemas atau gelisah dalam konteks sosial yang ditandai dengan ketakutan terhadap penilaian individu lain. Ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, ia cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa tidak nyaman bila berada dalam interaksi kelompok. Berdasarkan *DSM-5* (2016), seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan sosial apabila mengalami beberapa ciri-ciri, di antaranya: merasa sangat takut atau cemas dalam situasi sosial seperti saat berbicara dengan orang lain, bertemu orang baru, makan di depan orang lain, atau presentasi di depan kelas. Takut dinilai negatif oleh orang lain, seperti takut dipermalukan, ditertawakan, ditolak, dianggap bodoh, atau melakukan kesalahan di depan orang lain. Menghindari situasi sosial atau menjalaninya dengan kecemasan yang intens, seperti menghindari presentasi, tidak berani bertanya di kelas, atau memilih diam saat diskusi. Ketakutan yang dirasakan berlebihan dibandingkan dengan situasi sebenarnya, yakni ancaman yang dibayangkan lebih besar daripada kenyataan yang ada. Berlangsung terus-menerus, umumnya minimal 6 bulan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, seperti mengganggu pergaulan, prestasi akademik, atau aktivitas penting lainnya.

Di Indonesia, fenomena mengenai gangguan mental terutama kecemasan sosial kini makin banyak mendapat perhatian. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2022 dalam Pangaribowo (2023), mencatat terdapat sekitar 1000 remaja dan anak di Sleman menderita gangguan kecemasan (*anxiety*). *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, yang didasari oleh *DSM-V*, menemukan bahwa sekitar 1 dari 20 (5,5%) remaja Indonesia terindikasi memiliki gangguan mental, dan tercatat sebanyak 2,45 juta remaja Indonesia termasuk ke dalam kelompok orang yang memiliki masalah kejiwaan. Gangguan jiwa yang paling umum muncul pada usia 10-17 tahun adalah Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*), dengan presentase sekitar (3,7%) (Wahdi, 2022). Selaras dengan data tersebut, Xiaohan Liu dkk (2024) menyebutkan bahwa di negara dengan penghasilan

tinggi, terdapat prevalensi total gangguan mental anak sebesar 12,7% dengan gangguan kecemasan sebanyak 5,2%. Diperkirakan sebanyak 6,5% remaja dengan usia 13-17 tahun telah terdiagnosis mengalami gangguan kecemasan.

Menurut *World Health Organisation (2018)*, remaja didefinisikan sebagai populasi yang berumur 10–19 tahun. Hurlock (2015) mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan dari anak menuju dewasa, di mana masa tersebut ditandai dengan perkembangan dari segi fisik, mental, emosional dan sosial. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah untuk membentuk relasi dengan teman sebaya, maupun interaksi di lingkungan sosial. Pada masa perkembangannya, masa remaja sering kali dipandang negatif karena perspektif budaya yang menilai bahwa remaja merupakan anak yang cenderung berperilaku kurang baik. Pandangan tersebut membuat orang dewasa kerap merasa takut sehingga menjadi kurang simpatik kepada remaja meskipun perilaku mereka normal. Dari banyaknya remaja yang ada, tidak semua dari mereka bisa melewati hal tersebut dengan baik. Masih banyak remaja, khususnya di Indonesia, yang mengalami hambatan dalam perkembangannya, seperti mengalami *social anxiety* (kecemasan sosial) yang diakibatkan oleh stereotip dari orang dewasa.

Berdasarkan data observasi awal yang pernah peneliti lakukan selama magang dari periode Maret hingga Agustus 2025 di salah satu MTs di kota X, terlihat bahwa terdapat banyak siswa yang takut ketika presentasi di kelas, menolak untuk menjawab pertanyaan atau argumennya ketika diminta, memilih diam ketika ada diskusi atau kerja kelompok, dan beberapa sulit untuk diajak berinteraksi. Peneliti juga melakukan proses wawancara awal untuk memperoleh data yang mendukung bahwa terdapat fenomena kecemasan di lokasi penelitian dengan mewawancarai 3 subjek. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, diperoleh data bahwa ketiga subjek menunjukkan adanya indikasi kecemasan sosial, di mana hal tersebut muncul karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan, baik itu lingkungan baru maupun lingkungan biasa yang dia hadapi.

Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan cara subjek memandang dan menilai dirinya sendiri yang merupakan bagian dari aspek kecemasan sosial dan harga diri. Dalam aspek kecemasan sosial berupa aspek *Fear of Negative Evaluation*, atau suatu ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, subjek merasa bahwa subjek mendapatkan penilaian dari orang lain, padahal hal tersebut belum tentu benar karena subjek tidak melakukan konfirmasi kepada orang yang subjek anggap menilai dirinya. *Social Avoidence and Distress-New*, atau menghindari situasi sosial dan tekanan dalam situasi sosial baru dan *Social Avoidnece and Distress-General*, atau suatu perasaan tidak nyaman dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang umum, termasuk dengan orang yang sudah dikenal. Dalam hal ini, subjek memilih untuk menyendiri dan menghindari interaksi karena merasa diabaikan atau merasa tidak nyaman akan situasi yang dialami. Ketakutan yang mereka alami dapat muncul atau disebabkan karena adanya harga diri yang rendah, seperti dalam aspek *negative feeling about the self* atau disebut juga dengan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, baik dari segi fisik, kehidupan sosial, dan kualitas yang dimiliki. Hal tersebut dapat dilihat dari mereka yang kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki dan menilai dirinya secara negatif, seperti munculnya perilaku menghindar karena pemikiran bahwa mereka tidak mampu mengikuti topik obrolan, tidak diterima, diabaikan, atau merasa bahwa kinerjanya kurang baik.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial, di mana semakin tinggi harga diri individu, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang muncul. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa fenomena kecemasan sosial merupakan masalah penting karena dapat menghambat perkembangan remaja baik dalam hal akademik maupun sosial. Kecemasan sosial yang tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak yang serius dalam berbagai aspek kehidupan remaja.

Kondisi di atas menunjukkan bahwa fenomena kecemasan sosial merupakan masalah penting karena dapat menghambat perkembangan remaja baik dalam hal akademik maupun sosial. Kecemasan sosial yang tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak yang serius dalam berbagai aspek kehidupan remaja. Selaras dengan uraian diatas, dalam NCBI (2013) menyebutkan bahwa terdapat beberapa dampak yang timbul, seperti dalam aspek akademik, siswa yang memiliki kecemasan sosial akan sulit untuk memfokuskan diri dan mengalami penurunan kemampuan dalam pendidikan. Pada aspek sosial, kemampuan untuk berhubungan dengan teman sebaya menurun, yang ditandai dengan perilaku menghindar atau menarik diri dari lingkungan. Dalam aspek psikologis, kecemasan sosial yang tidak diatasi dapat membuat siswa memiliki gangguan psikologis lain seperti depresi atau penyalahgunaan alkohol, bahkan penurunan fungsi mental yang dapat menjadi faktor penghambat perkembangan. Berdasarkan fenomena yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja MTs N X yang ada di Kota Semarang.

Selain menunjukkan adanya indikasi kecemasan sosial pada remaja, diketahui pula faktor yang mungkin menjadi penyebab kecemasan sosial, yakni adanya persepsi diri yang rendah. Ketika seseorang memandang dirinya rendah, ia cenderung akan menghindari situasi sosial yang ada di sekitarnya (Cruz dkk 2023). Rian dkk (2026) melakukan penelitian mengenai hubungan harga diri dan kecemasan sosial. Hasil penelitian menyatakan bahwa harga diri merupakan cara seseorang untuk menilai dirinya secara positif dan negatif. Seseorang yang memiliki harga diri rendah kerap mendapat berbagai permasalahan psikologis. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa siswa dengan *low self-esteem* menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Di mana hal tersebut merupakan indikasi munculnya kecemasan sosial. Tinggi rendahnya harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah citra tubuh (Nuralifa, 2022). Penelitian yang dilakukan Damayanti dkk (2023) menemukan ada korelasi antara obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa SMA yang obesitas. Remaja yang memiliki berat badan berlebihan kerap memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi dari remaja lain yang memiliki berat badan ideal. selaras dengan hasil penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh Said & Herdajani (2023) juga mengungkapkan bahwa citra tubuh dan harga diri memiliki korelasi negatif dengan kecemasan sosial, yang berarti bahwa semakin positif citra tubuh dan harga diri siswi kelas X, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial mereka. Selain harga diri, dan citra diri, konsep diri juga berkorelasi dengan kecemasan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk (2024) mengenai hubungan konsep diri terhadap kecemasan menyeluruh siswa SMP Negeri 12 Makassar, didapatkan temuan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa, yakni semakin baik konsep diri remaja, maka semakin rendah pula

kecemasan sosialnya.

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki beberapa keterbaruan. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa yang telah berada di jenjang SMA atau remaja akhir. Penelitian di Indonesia yang secara khusus meneliti hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial, khususnya pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs), masih sangat terbatas. Kedua, jumlah populasi yang dijadikan subjek untuk penelitian ini yaitu siswa berusia 13-15 tahun kelas VIII di MTs Negeri X pada tahun 2026.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antar dua variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah harga diri sedangkan variabel tergantung yaitu kecemasan sosial.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yakni skala harga diri dan skala kecemasan sosial. Skala ini akan menghasilkan data kuantitatif melalui respon atau tanggapan dari subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu skala kecemasan sosial dan harga diri. Skala Kecemasan Sosial yang digunakan adalah (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca & Lopez (1998) dan diadaptasi menyesuaikan dengan kebudayaan Indonesia. Skala yang ada terdiri dari 11 pertanyaan yang terdiri dari 3 aspek kecemasan sosial remaja, di antaranya : takut terhadap penilaian negatif dari orang lain (FNE), menghindari situasi sosial dan tekanan dalam situasi sosial baru (SAD-NEW), perasaan tidak nyaman dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial termasuk dengan orang yang sudah dikenal (SAD-General), (Apriliana, 2019). Berdasarkan uji daya beda yang terdiri dari 11 aitem, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,792 yang diuji dengan menggunakan teknik alpha cronbach's

Skala harga diri, menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg (1965). Skala ini terdiri dari 10 aitem, di antaranya 5 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable, yang di dalamnya terdapat 2 aspek harga diri remaja, yaitu *Positive feeling* dan *Negative feeling*. Berdasarkan uji daya beda yang terdiri dari 10 aitem, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,789 yang diuji dengan menggunakan teknik alpha cronbach's. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui korelasi antara variabel yang ada dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26 for Windows.

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah siswa kelas 8 MTs N X Kota Semarang tahun pelajaran 2025/2026 dengan jumlah sebanyak 370 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random cluster (*Cluster random sampling*) yang dilakukan dengan cara melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan subjek individual (Azwar 2022). Peneliti secara acak akan memilih klaster untuk mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini cluster yang dipilih merupakan kelas. Sampel dalam penelitian ini diambil secara acak dan dibantu oleh pihak guru penanggung jawab dengan total 3 kelas untuk uji coba, yaitu : 8B, 8C, dan 8I.

Dalam penelitian ini dilakukan uji daya beda aitem untuk mengevaluasi kualitas aitem dapat digunakan atau tidak dalam suatu skala. Adapun koefisien total item (rix) minimal sebesar 0,30 dianggap baik. Proses perhitungan uji daya beda aitem dilakukan

dengan melihat koefisien korelasi aitem-total terkoreksi (*corrected Item-Total Correlation*) dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) (Azwar, 2022b).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan uji daya beda skala kecemasan soisal yang terdiri dari 11 aitem, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,792 yang diuji dengan menggunakan teknik alpha cronbach's. Dari hasil tersebut, skala kecemasan sosial yang diujikan bersifat reliabel. Dari 11 aitem yang ada, 10 aitem memiliki daya beda yang baik bergerak dari 0,330 sampai 0,566, yang membedakan aitem dengan kecemasan sosial tinggi dan rendah. Satu aitem lain memiliki daya beda rendah, yakni 0,256. Sedangkan pada skala harga diri, berdasarkan uji daya beda yang terdiri dari 10 aitem, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,789 yang diuji dengan menggunakan teknik alpha cronbach's. Dari hasil tersebut, skala kecemasan sosial yang diujikan bersifat reliabel. Dari 10 aitem yang ada, 9 aitem memiliki daya beda yang baik bergerak dari 0,309 sampai 0,651, yang membedakan aitem dengan kecemasan sosial tinggi dan rendah. Satu aitem lain memiliki daya beda rendah yakni -.149.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial dan harga diri memiliki distribusi normal. Variable kecemasan sosial (Y) memiliki skor *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) sebesar 0.064 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.064 ($p > 0.05$). Variabel harga diri (X) memiliki skor *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,065 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,051 ($p > 0,05$). Dalam hitungan statistik, tingkat signifikansi yang bergerak lebih dari 0.05 (>0.05) menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variable	Mean	SD	KS-Z	Sig	P	Keterangan
KECEMASAN						
SOISAL	27.96	7.643	0.064	0.064	>0.05	Normal
HARGA DIRI	25.01	5.189	0.065	0.051	>0.05	Normal

Uji linearitas menggunakan *statistic* F_{linear} . Apabila tingkat signifikansi f_{linear} (p-value) kurang dari 0.05 ($p < 0.05$), maka menunjukkan adanya hubungan linear. Sebaliknya, apabila tingkat signifikansi f_{linear} (p-value) lebih dari 0.05 ($p > 0.05$), menunjukkan tidak adanya hubungan antar variabel. Uji linieritas antara variabel kecemasan sosial dan harga diri memperoleh f_{linear} 84.116 dengan nilai signifikansi untuk *linearity* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,717 ($p > 0,05$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dengan harga diri memiliki korelasi linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F_{linear}	Sig	Keterangan
Kecemasan Sosial dengan Harga Diri	84.116	0.000	Linear

Sebelum melakukan uji hipotesis mengenai hubungan antara harga diri dengan

kecemasan sosial pada remaja di MTs N 1 Kota Semarang, penulis melakukan analisis terhadap semua data yang telah terkumpul dengan menggunakan *Product Moment Pearson* untuk melakukan pengujian asumsi statistik parametrik. Penggunaan analisis korelasi memerlukan terpenuhinya beberapa asumsi, diantaranya data berdistribusi normal dan hubungan antarvariabel bersifat linear. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan 2 uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas ini menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* untuk memverifikasi apakah data tersebut dalam kategori distribusi normal atau tidak. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antarvariabel yang sedang diteliti.

Berdasarkan deskripsi skor skala kecemasan sosial, diperoleh nilai minimal empirik sebesar 12, maksimal empirik 50, nilai mean empirik 27,96, dan standar deviasi empirik 7,643. Dari sebanyak 185, terdapat 60 subjek dengan persentase sebesar 32,4% termasuk dalam kategori sedang, 44 subjek dengan persentase 23,8% tergolong dalam kategori rendah, 37 subjek dengan persentase 20,0% tergolong dalam kategori tinggi, 35 subjek dengan persentase 18,9% tergolong dalam kategori sangat rendah dan 9 subjek dengan persentase 4,9% tergolong dalam kategori sangat tinggi. Maka, artinya dalam skala kecemasan sosial, mayoritas subjek masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil deskripsi pada skala harga diri, diperoleh nilai minimal empirik sebesar 11, maksimal empirik 36, nilai mean empirik 25,01, dan standar deviasi empirik 5,189, dari total subjek sebanyak 185, terdapat 67 subjek dengan persentase sebesar 36,2% termasuk dalam kategori tinggi, 39 subjek dengan persentase 21,1% tergolong dalam kategori sedang, 38 subjek dengan persentase 20,5% tergolong dalam kategori rendah, 37 subjek dengan persentase 20,0% tergolong dalam kategori rendah dan 4 subjek dengan persentase 2,2% tergolong dalam kategori sangat rendah. Maka, artinya dalam skala harga diri, mayoritas subjek masuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis, koefisien korelasi *Pearson* (r_{xy}) pada penelitian ini adalah sebesar -0,566 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kecemasan sosial. Hal tersebut berarti kedua variabel bergerak berlawanan arah, di mana peningkatan harga diri diikuti oleh penurunan kecemasan sosial dan sebaliknya. Nilai tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), menunjukkan hasil hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik. Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa terdapat korelasi negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Artinya, siswa dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja di MTs N 1 Kota Semarang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 April 2026 dengan melibatkan 185 subjek. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai koefisien korelasi -0,566 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial. Artinya, siswa dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan harga diri rendah cenderung memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi. Dalam penelitian ini, harga diri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan sosial, yakni sebanyak

32%, sedangkan sisanya, kecemasan dipengaruhi oleh faktor lain dengan persentase sebesar 68%. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa secara umum siswa MTs N 1 Kota Semarang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, namun masih mengalami kekhawatiran dalam situasi sosial tertentu.

Temuan hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Hasanah dkk (2023) yang menemukan adanya hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang lebih baik cenderung memiliki kecemasan sosial yang lebih rendah karena memiliki keyakinan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Tingginya harga diri pada siswa dalam penelitian ini dapat membantu mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa dirinya berharga, serta lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri. Namun demikian, masa remaja merupakan periode ketika penerimaan dari teman sebaya menjadi sangat penting. Oleh karena itu, meskipun siswa memiliki harga diri yang tinggi, mereka tetap dapat mengalami kecemasan sosial ketika menghadapi situasi yang memungkinkan mereka dinilai oleh orang lain, seperti presentasi di depan kelas, berbicara dengan teman baru, atau bergabung dengan kelompok tertentu. Kondisi tersebut terlihat pada hasil wawancara yang menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap penolakan sosial dan evaluasi negatif dari teman sebaya. Hal tersebut juga dapat dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan Elfariani & Anastasya (2022) menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang mampu mengelola pikiran dan emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi situasi sosial yang menegangkan. Sebaliknya, remaja yang belum mampu mengendalikan kekhawatiran dan ketakutannya lebih mudah mengalami kecemasan sosial meskipun memiliki penilaian diri yang cukup baik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Tobing (2024) juga menemukan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang memiliki harga diri dan penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dalam situasi sosial dibandingkan remaja yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya.

Dengan demikian, tingginya harga diri yang dimiliki siswa dalam penelitian ini berperan sebagai faktor yang membantu siswa memiliki keyakinan positif terhadap dirinya. Namun, karakteristik perkembangan remaja, kebutuhan akan penerimaan teman sebaya, kemampuan regulasi diri, serta tuntutan interaksi sosial di lingkungan sekolah menyebabkan kecemasan sosial masih berada pada kategori sedang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah penulis lakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam penelitian ini, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa MTs N X Kota Semarang. Hal tersebut sejalan dengan teori yang ada, bahwa remaja dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan sebaliknya, jika harga diri siswa lebih rendah, kecemasan sosial yang dialami lebih tinggi. Pernyataan tersebut diperkuat juga oleh nilai koefisien korelasi Pearson dalam penelitian ini sebesar $r = -0,566$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah

harga diri siswa, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A., & Suranta, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *Konseling*, 8(3), 98–103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Azwar, S. (2022a). *Metode penelitian psikologi* (II, 7). Pustaka Belajar. pustakabelajar.co.id
- Azwar, S. (2022b). Metode penelitian psikologi. In *metode penelitian psikologi* (ii, hal. 109–112). Pustaka belajar.
- Canadian Mental Health Association. (2015). *What's the difference between anxiety and an anxiety disorder?* <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Cruz, S., Sousa, M., Marchante, M., & Coelho, V. A. (2023). Trajectories of social withdrawal and social anxiety and their relationship with self - esteem before , during , and after the school lockdowns. *Scientific Reports*, (0123456789), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43497-w>
- Damayanti, S., Suri, S., & Octavia, D. (2023). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa sma negeri kota bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8343>
- Dsm-5 changes: implications for child serious emotional disturbance [internet]*. (2016). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk519712/table/ch3.t12/>
- Elfariyani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 57–67.
- Greca, A. M. La, & Lopez, N. (1998). *Social anxiety among adolescents : linkages with peer relation s and friendships*. 26(2), 83–94.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/886/408>
- Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). Hubungan konsep diri terhadap kecemasan menyeluruh siswa smp negeri 12 makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 74–79. <https://ojs.institutnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1420>
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Pperkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga, 2015.
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2013). *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK327674/>

- Nuralifa, I. (2022). Pengaruh body image terhadap self-esteem pada siswa di smp negeri 27 banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/8989/4869>
- Pangaribowo, w. S. (2023). *1.000 anak dan remaja di sleman alami "anxiety."* Kompas.com. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2023/12/12/131041978/1000-anak-dan-remaja-di-sleman-alami-anxiety>
- Rian, Yuline, A. P. (2026). *Studi kasus pada siswa dengan low self-esteem di smp negeri 2 kota pontianak*. 11.
- Rosenberg, m. (1965). *Society and the adolescent self-image*.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas x sma negeri "x" jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif Vol*, 3(2), 7.
- Tobing, D. L. (2024). Harga diri, penerimaan diri, dan kecemasan sosial pada remaja di panti asuhan "X" cirebon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 7–13. <https://doi.org/10.52022/jikm.v16i1.571>
- Wahdi, A. E. (2022). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di indonesia tergolong sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ)*. 12 Oktober. <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>
- World Health Organisation. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. 1 May. <https://www.who.int/publications/i/item/guidance-on-ethical-considerations-in-planning-and-reviewing-research-studies-on-sexual-and-reproductive-health-in-adolescents>
- Xiaohan Liu 1, Fan Yang 1, Ning Huang 1, Shan Zhang 1, J. G. (2024). *Thirty-year trends of anxiety disorders among adolescents based on the 2019 global burden of disease study*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11002340/>