

Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya

Nadia Nur Olivia¹, Puji Nurfauziatul Hasanah*², Cucum Suminar³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April

^{2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 12 April 2024

Direvisi, 1 Mei 2024

Disetujui, 20 Mei 2024

Kata Kunci:

Kecemasan sosial

Konsep diri

Remaja

ABSTRAK

Kecemasan sosial diartikan sebagai ketakutan akan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Ada banyak faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah konsep diri. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja. Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan rancangan observasional deskriptif. Subjek penelitian diambil dengan teknik proposional random sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri dengan kategori sedang sebanyak 61 orang (79,2%), konsep diri rendah sebanyak 14 orang (18,2%) dan kecemasan sosial pada kategori cemas sedang 53 orang (68,8%), dan kategori tidak cemas 24 orang (31,2%). Saran peneliti setiap pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang dialami oleh remaja akan menjadi bagian terpenting dalam kehidupannya. Pengalaman tersebut akan mempengaruhi cara pandang remaja dan dapat membentuk perilaku. Konsep diri berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui diri remaja akan mudah memahami tingkah laku orang tersebut, sehingga konsep diri menjadi penting yang dapat mempengaruhi remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan.



Copyright © 2024 JKSA. All rights reserved.

Korespondensi Penulis:

Puji Nurfauziatul Hasanah,
Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sebelas April,
Jalan Cipadung No 54, Kota Kaler, Sumedang Selatan.
Email: nurfauziatulhasanah@unsap.ac.id

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang termasuk sebagai kelompok dengan populasi besar dalam jumlah penduduk dunia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 3 miliar orang dari total 7,2 miliar penduduk dunia yang berusia dibawah 25 tahun, yaitu 42% dari populasi dunia, dan sekitar 1,2 miliar anak muda ini adalah remaja yang usianya berada diantara 10-24 tahun (18% dari populasi dunia) (WHO, 2021).

Masa remaja adalah proses tumbuh dan kembang seseorang dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif dan sosial (Kyle & Carman, 2016). Menurut WHO ada tiga tahapan perkembangan remaja, yaitu masa remaja awal (usia 10 – 13 tahun) pada masa ini, anak tumbuh lebih cepat dan mengalami tahap awal pubertas. Masa remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) pada masa ini pertumbuhan remaja mulai cepat, tubuhnya akan semakin tinggi dan berat. Masa remaja akhir (usia 18 – 24 tahun) adalah perubahan yang lebih banyak terjadi dalam dirinya, yaitu mulai bisa mengendalikan dorongan emosional yang muncul dan merencanakan masa depan. Jika remaja tidak mampu memenuhi tugas perkembangan ini dengan baik, maka akan berpengaruh pada fungsi emosional maladaptif.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional untuk usia 15 tahun keatas meningkat dari 6% ditahun 2013 menjadi 9,8% ditahun

2018 (Riskesdas, 2018). *American Psychiatric Association* (APA) (2021) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang kurang nyaman, gugup atau gelisah sehingga seseorang meningkatkan kewaspadaan untuk menanganinya. Hal ini dilakukan oleh tubuh tanpa disadari oleh seseorang tersebut, pikiran atau konsentrasi individu dapat terganggu karena kecemasan, kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Secara klinis orang yang mengalami masalah kecemasan terbagi dalam beberapa kategori, seperti gangguan kecemasan, gangguan panik, dan juga gangguan kecemasan sosial.

Menurut Jefferies & Ungar (2020) kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Gangguan kecemasan sosial tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan. Dari tujuh negara yang dipilih karena keragaman budaya dan ekonominya, yaitu AS, Rusia, Brazil, China, Indonesia, Thailand, dan Vietnam. Prevalensi global kecemasan sosial ditemukan secara signifikan lebih tinggi daripada yang dilaporkan sebelumnya, yaitu sebesar 23-58% di berbagai negara, sebanyak 36% memiliki kriteria gangguan kecemasan sosial (Jefferies & Ungar, 2020). Adapun data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim, sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Kementerian Kesehatan, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jefferies & Ungar (2020) didapatkan prevalensi sebesar 23%.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Vriends dalam Amalia dkk., (2014) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* fobia sosial di Indonesia, juga didapatkan prevalensi sebanyak 23% remaja yang mengalami kecemasan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Primadiana dkk., (2019) pada 289 remaja di Sidoarjo yang menunjukkan bahwa 64,7% remaja mengalami kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakami et al., (2018) melaporkan bahwa dari 476 siswa yang menjadi subjek penelitiannya, sebesar 25,8% menunjukkan gejala kecemasan sosial. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amriani (2018) mengenai konsep diri, konsep diri memegang peranan yang penting dalam mengarahkan tingkah laku siswa. konsep diri positif yang dimiliki oleh siswa akan mengarahkan tingkah lakunya agar dapat diterima di lingkungan dimana ia berada. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hidayah, (2017) tentang konsep diri siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang. Diketahui bahwa konsep diri diperoleh presentase tinggi 18%, sedang 34% dan rendah 48%.

Salah satu faktor yang dianggap memiliki pengaruh penting terhadap kecemasan sosial adalah konsep diri. Konsep diri merupakan pengetahuan tentang diri yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan. Konsep diri terbentuk melalui bagaimana orang lain menilai diri kita dan bagaimana diri kita menilai diri kita sendiri. Konsep diri belum ada sejak lahir, konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya. Konsep diri rentan terganggu pada usia remaja. Konsep diri bukanlah merupakan faktor hereditas, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk melalui pengalaman dan hubungan individu dengan orang lain.

Berdasarkan studi pada remaja dengan jumlah 5 orang dengan usia 16-17 tahun siswi kelas XII, terungkap bahwa 3 orang remaja siswi mengalami kecemasan sosial. Subjek pertama mengatakan selalu merasa gugup ketika sedang melakukan presentasi di kelas bahkan sampai mengalami tangan berkeringat. Subjek kedua mengatakan. Jika sedang kumpul selalu merasa takut berpendapat, karena takut melakukan hal yang bisa membuat diri mereka merasa malu. Subjek ketiga juga mengatakan untukebih memilih main handphone sendiri daripada mengajak teman temanya berbicara. Kecemasan dan konsep diri merupakan hal yang penting dalam perkembangan remaja. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Konsep Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja".

2. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan observasional deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 342 orang siswa kelas XII SMAN 2 Majalaya. Penelitian ini melibatkan 77 sampel. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling di mana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Seftin Oktriwina, 2022). Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan social yang dikembangkan oleh Greca dan Lopez (1998) dan kuesioner konsep diri yang dikembangkan oleh Berzonsky (Darmawan, 2015 dalam Kristanti (2021). Kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas oleh Kristanti (2021) dengan hasil alfa Cronbach masing masing sebesar 0,730 dan 0,736.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

A) Distribusi Frekuensi Konsep Diri kelas XII SMAN 2 Majalaya Tahun 2023

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Konsep Diri pada Remaja Kelas XII SMAN 2 Majalaya Tahun 2023

Konsep Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	2	2,6%
Sedang	61	79,2%
Tinggi	14	18,2%
Jumlah	77	100%

Sumber: Hasil Survei Tahun 2023

Hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa frekuensi konsep diri pada remaja kelas XII di SMAN 2 Majalaya Tahun 2023 yaitu sebagian besar memiliki konsep diri sedang yaitu 61 responden (79,2%).

B) Distribusi Frekuensi Kecemasan sosial pada remaja kelas XII SMAN 2 Majalaya Tahun 2023

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XII SMAN 2 Majalaya Tahun 2023

Kecemasan Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cemas sedang	53	68,8%
Cemas berat	24	31,2
Jumlah	77	100%

Sumber: Hasil Survei Tahun 2023

Hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa frekuensi konsep diri pada remaja kelas XII di SMAN 2 Majalaya Tahun 2023 yaitu sebagian besar memiliki kecemasan sosial sedang yaitu 51 responden (68,8%).

3.2. Pembahasan

Hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 77 responden, terdapat hasil 61 responden (79,2%) memiliki konsep diri yang sedang, dan sebanyak 14 responden (18,2%) memiliki konsep diri rendah. Menurut Maghfiroh, (2023) konsep diri merupakan persepsi individu tentang tubuh diri sendiri, mengekspresikan perasaan, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan mempengaruhi individu dalam menentukan sebuah keputusan. Konsep diri adalah pandangan atau pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri, baik tentang kemampuan atau prestasi fisik yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari para remaja (Ranny dkk., 2017). Konsep diri pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, sehingga konsep diri antar remaja akan berbeda satu sama lain. Apabila remaja mampu mengenali diri sendiri maka remaja akan lebih mampu untuk mengembangkan potensi diri, maka penting bagi remaja untuk mengetahui bagaimana gambaran konsep diri yang dimiliki untuk meningkatkan ke arah yang positif dan menjadi salah satu tugas perkembangan remaja yang optimal (Agustiani, 2006). Konsep diri siswa yang positif akan berdampak baik bagi lingkungan sekitar siswa. Pengenalan dan pemahaman serta penilaian terhadap diri sendiri, menjadi modal yang sangat berpengaruh bagi siswa. Namun, remaja yang memiliki konsep diri negatif merupakan remaja yang memiliki pandangan yang tidak baik terhadap dirinya sendiri, atau tidak dapat menerima keadaannya sendiri (Nur & Ekasari, 2008). Konsep diri adalah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kecemasan social (Kholisa & Purnamasari (2021); Pratiwi dkk., 2023). Remaja yang memiliki konsep diri negatif akan meningkatkan kecemasan sosialnya seperti merasa kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain, yang akan menghambat remaja dalam bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya (Pratiwi dkk., 2023).

Hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 77 responden, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sosial sedang yakni sebanyak 53 responden (68,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan social kategori sedang banyak dialami oleh remaja (Prawoto, 2010; Revaldi & Rachmawati, 2019). Hurlock (2006) mengatakan berinteraksi sosial merupakan perkembangan yang sulit bagi remaja. Dengan melakukan interaksi sosial tidak semua remaja selalu merasakan rasa nyaman dan aman, akan tetapi ada yang memiliki rasa khawatir terhadap lingkungan sekitar, rasa takut, dan perasaan cemas yang dapat dikatakan dengan kecemasan social. Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah perasaan takut terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan penampilan di mana

individu harus berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang membuatnya tidak nyaman seperti diamati, dipermalukan dan dihina. Kecemasan sosial pada remaja timbul saat mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu tidak sama dengan orang lain, maka ia akan mendapat label negatif oleh orang lain dan akan berpikir bahwa ia melakukan suatu hal yang memalukan di depan orang lain (Yudianfi, 2022). Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Konsep diri memiliki hubungan penting terhadap kecemasan sosial, menghadapi masa remaja banyak desakan sosial yang dihadapi individu sehingga dapat berpengaruh pada perkembangan konsep diri. Hubungan individu dengan lingkungan sosial akan membentuk suatu konsep diri, dalam penentuan perilaku seorang individu diperlukannya sebuah konsep diri. Seseorang dengan konsep diri negatif muncul karena ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, ketika siswa baru saja mengalami perpindahan dalam jenjang pendidikan, siswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru di sekolah (Kristanti, 2021).

Kecemasan sosial tidak akan terjadi apabila siswa memiliki konsep diri yang positif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hidayah (2017), bahwa konsep diri berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang. Siswa dengan konsep diri positif berdampak baik pada lingkungan sekitar, begitupun sebaliknya jika siswa memiliki konsep diri yang negatif maka akan memunculkan penilaian negatif pada diri sendiri. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berperilaku melarikan diri atau menghindari dari situasi sosial karena mereka berpikir pada situasi tersebut akan berpotensi mendapatkan evaluasi negatif oleh orang lain (Yudianfi, 2022). Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, menunjukkan keterampilan yang buruk, dan kurang beradaptasi di sekolah (Anggraeni, 2017). Remaja dengan kecemasan sosial dapat mengungkapkan kuatnya perasaan-perasaan cemas dan keinginan menghindari hal tersebut untuk dapat muncul. Individu dengan kecemasan sosial yang menyadari bahwa tanda kecemasan kognitif, fisik dan perilaku dalam dirinya akan dapat menilai bahwa ia merasa takut pada situasi dan memiliki kecenderungan ingin menghindari situasi tersebut (Amalia, 2014). Kecemasan sosial yang dirasakan remaja dapat mengakibatkan terjadinya perilaku negative yang dapat merugikan remaja tersebut. Cara yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja diantaranya adalah dengan teknik relaksasi dan meminta dukungan sosial dari orang tua, dan teman sebaya, serta meningkatkan spiritualitas diri (Yudianfi, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh suatu kesimpulan mengenai hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XII di SMAN 2 Majalaya Tahun 2023.

- a. Gambaran konsep diri remaja kelas XII di SMAN 2 Majalaya paling banyak memiliki konsep diri sedang sebanyak 61 responden (79,2%).
- b. Gambaran kecemasan sosial remaja kelas XII di SMAN 2 Majalaya paling banyak memiliki kecemasan sedang sebanyak 53 responden (68,8%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Abstrak.
- Amalia, R. (2014). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (Lsas) Pada Remaja Awal Di Jatinangor, Fakultas Psikolog Universitas Padjadjaran. Tesis. <https://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/Gambaran-Kecemasan-Sosial-Berdasarkan-Liebowitz-Social-Anxiety-Scale.pdf> Diakses : 8 Juni 2024.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Amriani, F. 2011. Pelanggaran Disiplin yang Dilakukan Siswa Di Sekolah (Studi deskriptif terhadap siswa SMP N 15 Padang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Anggreni, N. W. Y. (2017). Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali di SMA 2 Denpasar. (Bali: *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.4, No.1.
- Hakami, R. M., Mahfouz, M. S., Adawi, A. M., Mahha, A. J., Athathi, A. J., Daghreeri, H. H., Najmi, H. H., & Areeshi, N. A. (2018). Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental illness*, 9(2), 7274. <https://doi.org/10.4081/mi.2017.7274>

- Hidayah, K. (2017). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada kelas 2 SMAN 1 Tumpang: *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hurlock, E.B. 2006. *Perkembangan Anak*: Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kholisa, I. N. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Kristanti, D. W. (2021). Kecemasan Antara Konep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 1 Purwodadi. *Jurnal Kesehatan*, 7-37.
- Kyle, T., & Carman, S. (2016). *Keperawatan Pediatri*. Jakarta: ECG.
- 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.
- Maghfiroh, W. (2023) Hubungan Antara Konsep Diri dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja pada Siswa Kelas VII dan VIII di MTs Al Hiadyah Nusawungu. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Gombong. <https://repository.unimugo.ac.id/3216/1/WULAN%20MAGHFIROH%20NIM.%20A12019112.pdf>
Diakses: 7 Februari 2024.
- Nur, I. F., & Ekasari, A. 2008. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *SOUL*, 1(2), 15–31.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., Sudrajat, D. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung. *Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 7 No. 1 Tahun 2023 | 93 – 107 DOI: 10.21043/konseling.v7i1.18595.
- Prawoto, Y. B. (2010). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Primadiana, D.B., Nihyati, H.E., Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 1 (1) Maret.
- Ranny, Azizi A.M Rize, Rianti, E., Amelia, SH., & Novita, MNN., Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI* (2017) Vol 2 No 2.
- Revaldi, M. D., & Rachmawati. (2019). Konsep diri dan kecemasan social pada remaja homoseksual. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 89–97.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2023.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial pad Remaja di Desa Selur Mgrayun Ponorogo. Rosyada: *Islamic Guidance and Counseling* Vol 3. No. 1 2022
- WHO (World Health Organization) 2021, Adolescent Health, viewed 20 July 2023, <<https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>>