

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Vellian Ramadhita Nur Fitriani¹, Puji Nurfauziatul Hasanah^{*2}, Balkis Fitriani Faozi³

¹Mahasiswa 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 Mei 2023

Direvisi 18 Mei 2023

Disetujui 26 Mei 2023

Kata kunci:

Harga Diri

Remaja

Kecemasan Sosial

ABSTRAK

Usia remaja merupakan fase penting dalam kehidupan mencari jati diri yang rentan mengalami kecemasan dalam kehidupan sosial. Harga diri adalah evaluasi individu untuk mempertahankan segala sesuatu yang berkenaan dengan dirinya yang diekspresikan dalam sikap setuju atau tidak setuju serta keyakinan dirinya untuk menjadi mampu, penting, berhasil, dan berharga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Sumedang tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Sumedang dengan jumlah populasi sebanyak 432 responden dengan teknik random sampling. Sampelnya adalah 81 responden, variabel independen dalam penelitian ini yaitu harga diri dan variabel dependen kecemasan sosial. Kecemasan sosial diukur menggunakan SAS-A La Greca dan Lopez dan harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-esteem questionnaire*. Teknik analisa data menggunakan Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami harga diri rendah sebanyak 42 responden (51,9%) dan yang memiliki harga diri normal sebanyak 39 responden (48,1%). Sedangkan yang memiliki kecemasan sosial sebanyak 55,5% yang terbagi menjadi tingkat cemas sedang sebanyak 12 responden (14,8%) dan cemas berat sebanyak 33 responden (40,7%). Hasil uji *rank spearman* yaitu $p=0,000$ sehingga H1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Sumedang tahun 2022. Penelitian ini diharapkan bisa menggerakkan pihak sekolah untuk lebih meningkatkan pentingnya bersosialisasi dengan teman sebaya, memperbanyak sarana untuk mengekspresikan dan mengembangkan ide.



Copyright © 2023 JKSA. All rights reserved.

Korespondensi:

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

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Maka demikian dapat diketahui dari bagian-bagian usia pada remaja menurut Hurlock (2014) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-18 tahun. Menurut Hurlock (2014) yang terpenting dan tersulit pada masa ini adalah bagaimana upaya yang dilakukan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dukungan dan terhadap penolakan sosial, juga nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Remaja yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, maka akan mengembangkan sikap minder

atau merasa lebih rendah dari pada orang lain, sehingga individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap menolak diri.

Menurut WHO (2019) mengatakan 10 sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan dari semua masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun (WHO, 2019). Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Menurut Loudin (dalam Ahmad, 2013) Kecemasan sosial adalah keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri. Seperti pendapat Gunarsa (dalam Nainggolan, 2011) yang mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan tidak terikat pada suatu ancaman yang bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindari dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan tertentu. Pendapat tersebut merujuk kecemasan pada faktor internal individu tentang bagaimana cara pandang (perspektif) terhadap lingkungan sosial. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kecemasan lahir dari subjektivitas individu.

Studi Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain. Orang dengan kecemasan sosial merasa mereka akan menghambat komunikasi mereka dan orang-orang yang ada disekitar mereka karena kegugupan yang mereka alami. Azar (dalam Bano, 2012) menjelaskan rata-rata perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki. Ini dimungkinkan karena laki-laki sangat enggan untuk mencari bantuan untuk memecahkan permasalahan mereka, karena mereka merasa malah akan menunjukkan kelemahan mereka sendiri. Oleh karena itu sulit untuk mengetahui kapan seorang remaja laki-laki mengalami kecemasan sosial, meskipun mereka juga pernah mengalami kecemasan sosial tersebut. Menurut Puklek & Vidmar (dalam Levpusek, 2004) perempuan lebih memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar dari pada laki-laki.

Remaja yang berprestasi dalam lingkungan sosial akan lebih percaya diri menghadapi lingkungan sosial karena lebih dihargai, sebaliknya remaja yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri yang negatif cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangi hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Remaja yang menolak diri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Remaja yang mengalami perasaan menolak diri merasa dirinya memainkan peran sebagai orang yang dikucilkan dan selalu yang menghindari dari lingkungannya. Perasaan menolak diri, merasa dirinya dikucilkan dan selalu menghindari dari lingkungan yang dialami oleh remaja merupakan hal-hal yang dapat mengarah kepada kecemasan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah harga diri yang merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Selain itu pemilihan harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan juga didasari oleh banyaknya remaja yang saat ini masih memiliki harga diri yang rendah sehingga kurang mampu untuk berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya.

Seorang individu yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya (minder) terhadap orang lain dan berkeyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya. Sedangkan orang yang memiliki harga diri tinggi merasa percaya diri dan sebagai akibatnya mereka dapat secara efektif menangani semua jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan. Harga diri dan kecemasan dijumpai oleh keyakinan individu dengan bagaimana orang lain akan menilai mereka.

Menurut Coopersmith (dalam Muijs dan Reynolds, 2008) harga diri (self-esteem) adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesannya, dan keberhargaannya. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi yang dilakukan individu mengenai perasaan berharga atau berarti dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Aspek-aspek yang terkandung dalam harga diri ada tiga yaitu perasaan berharga, perasaan mampu dan perasaan diterima.

Menurut Suyatno (2012), mendefinisikan harga diri sebagai pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Jika seorang individu selama masa hidupnya mendengar pujian, motivasi, dan kritikan yang membangun maka kemungkinan besar individu tersebut akan berkembang menjadi pribadi yang memiliki rasa harga diri yang tinggi. Jika individu selalu dikritik, diperlakukan kasar, dan tidak pernah diberikan penghargaan atas prestasinya, maka individu tersebut akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang

kurang memiliki rasa harga diri. Seseorang remaja yang memiliki harga diri yang positif, akan yakin dapat mencapai prestasi yang diharapkan, baik oleh dirinya maupun oleh orang lain.

Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai yang diinginkan. Sebaliknya, seorang siswa yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Harga diri direfleksikan secara verbal maupun non-verbal, baik sadar maupun tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari. Harga diri mempengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Harga diri dalam pembicaraan sehari-hari lebih sering dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan. Harga diri itu sendiri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif atau negatif.

Hasil studi pendahuluan kepada 20 remaja pada tanggal 18 Juni 2022 di Sman 1 Sumedang didapatkan hasil 13 remaja mengatakan bahwa dirinya merasa tidak bermanfaat, merasa gugup ketika bertemu orang baru, merasa takut di tertawakan, gerogi ketika disuruh mengerjakan soal di depan kelas, merasa malu disekitar orang-orang yang tidak di kenal. 7 remaja lainnya merasa percaya diri dengan apa yang mereka miliki, senang bertemu dengan orang baru. Dengan demikian peneliti mendapatkan beberapa penguatan data tentang munculnya kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan sosial yang dilihat oleh peneliti adalah bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan ulasan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 1 Sumedang tahun 2022.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode deskriptif analitik menggunakan desain *correlation study* dengan rancangan *cross sectional*. Menurut Nursalam (2017) pendekatan *cross sectional* merupakan salah satu dari rancangan penelitian yaitu dengan melakukan pengukuran atau observasi dalam hal ini untuk mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen serta diambil pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Sumedang yang berjumlah 432. Penelitian ini melibatkan 81 sample. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yang artinya adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan dengan cara peneliti mengambil dari wakil-wakil setiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subyek yang ada pada setiap kelompok tersebut (Arikunto, 2013). Instrumen harga diri remaja pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah dikembangkan Rosenberg (1965) (dalam Rahma,2015), Kuesioner ini mengenai harga diri pada remaja yang berisikan 10 pertanyaan untuk pertanyaan positif (no item 1,2,4,6, dan 7) pernyataan apabila sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), tidak sangat setuju (0), untuk pernyataan negatif sangat setuju (0), setuju (1), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (3) yang dikategorikan menjadi 2 bagian yaitu rendah <17 dan tinggi >17. Untuk mengungkap kecemasan sosial peneliti menggunakan skala yang sudah diadaptasi dari La Greca yaitu skala SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents). Skala asli terdiri dari 18 item, dengan aspek ketakutan akan evaluasi negative, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru (berhubungan dengan orang asing dalam situasi yang baru), penghindaran sosial dan tertekan yang dialami secara umum, dengan orang yang dikenal. Pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna antara dua variabel, maka hipotesis diterima. Uji statistik yang akan digunakan adalah uji *Spearman Rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Harga Diri Siswa Siswi SMAN 1 Sumedang
Tahun 2022 (n=81)

Harga Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	42	51,9
Normal	39	48,1
Total	81	100

Sumber: Hasil Survei Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4.1 tentang distribusi frekuensi di atas dapat terlihat bahwa dari 81 responden menunjukkan mayoritas memiliki harga diri yang rendah, yaitu sebanyak 42 responden (51,9%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMAN 1 Sumedang Tahun 2022 (n=81)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	36	44,4
Sedang	12	14,8
Berat	33	40,7
Total	81	100

Sumber: Hasil Survei Tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi di atas dapat terlihat bahwa dari 81 responden menunjukkan mayoritas memiliki kecemasan sebanyak 55,5%, yang terbagi menjadi tingkat cemas sedang sebanyak 12 responden (14,8%) dan cemas berat sebanyak 33 responden (40,7%).

Tabel 3
Hubungan Harga Diri dengan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMAN 1 Sumedang Tahun 2022(n=81)

Harga Diri	Tingkat Kecemasan			Total	P-Value
	Tidak Cemas	Sedang	Berat		
Rendah	5	4	33	42	0,00
	12%	9%	79 %	100%	
Normal	31	8	0	39	
	80%	20%	0%	100%	
Total	36	12	33	81	
	44%	15%	41%	100,0 %	

Sumber: Hasil Survei Tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 didapatkan 42 siswa siswi yang memiliki harga diri yang rendah dengan tingkat kecemasan berat ada 33 orang 4 orang tingkat kecemasan sedang dan 5 orang tingkat kecemasan yang sedang, sedangkan ada 39 siswa siswi harga diri yang normal 31 orang dengan tingkat kecemasan tidak cemas 8 orang tingkat kecemasan yang sedang. Hasil analisis uji statistik *Spearman Rank* di dapat p – value 0,00 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima ditemukan adanya hubungan signifikan antara harga diri dengan tingkat kecemasan social pada remaja di SMAN 1 Sumedang Tahun 2022.

3.2. Pembahasan

1. Gambaran harga diri pada remaja di SMAN 1 Sumedang

Hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 81 responden, terdapat hasil 42 responden (51,9%) memiliki harga diri yang rendah, dan sebanyak 39 responden (48,1%) memiliki harga diri normal. Harga diri merupakan aspek penting dalam kepribadian demi menunjang hasil belajar. Begitu penting sehingga banyak di kaji oleh ahli psikologi. Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, berguna (berarti) bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif.

Hal ini sesuai dengan teori harga diri yang dikemukakan oleh para ahli tentang individu yang memiliki harga diri tinggi lebih mandiri, memiliki kepercayaan diri yang kuat akan keberhasilan, dan konsisten dalam merespon sesuatu. Selanjutnya, Stanley Coopersmith dala, Agoes M. Nur, (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi adalah seseorang yang merasa bahwa dirinya dinilai sebagai seseorang yang berharga, orang yang penting, dan layak dihormati oleh orang-orang disekitarnya.

Harga diri siswa yang rendah akan membuat hasil belajar siswa juga rendah karena siswa cenderung takut untuk beradaptasi dengan lingkungannya, siswa selali merasa malu, takut, dan selalu merasa beda dari teman-temannya yang lain. Dalam penelitian ini senada dengan teori yang menyatakan bahwa orang yang memiliki harga diri rendah sangat bertolak belakang dengan gambaran diri orang yang memiliki harga diri yang tinggi dan sedang. Individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu, merasa

tidak berharga, merasa terisolasi, tidak memiliki kekuatan, tidak pantas dicintai, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu mempertahankan diri sendiri, dan merasa terlalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri. Selain itu, individu dengan harga diri rendah cenderung merasa kurang percaya diri, memiliki kekhawatiran dalam mengungkapkan ide-ide yang tidak biasa, tidak ingin mengekspos diri atau menunjukkan perilaku yang mengundang perhatian, dan menyukai hidup dalam bayang-bayang kelompok sosial.

Menurut peneliti, harga diri seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari, penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan rendah.

2. Gambaran Kecemasan pada remaja di SMAN 1 Sumedang

Hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 81 responden, terdapat hasil 36 responden (44,4%) memiliki tingkat kecemasan tidak cemas, 12 responden (14,8%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan sebanyak 33 responden (40,7%) memiliki tingkat kecemasan berat. Kaplan dan Saddock (2010) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, pengalaman baru, serta menemukan identitas diri, perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan, peneliti berharap pada responden untuk mengurangi tingkat kecemasan, karena kalau merasa cemas dapat mengakibatkan kurang percaya diri dan merasa kesulitan pada saat akan melakukan sesuatu dan dapat menimbulkan perasaan tidak menentu dan bisa menimbulkan perubahan fisiologi dan psikologis dalam diri seseorang yang memiliki tingkat kecemasan tidak cemas yaitu mampu menghadapi masalah dan juga yakin dengan sesuatu yang dikerjakan.

3. Hubungan harga diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja

Berdasarkan uji statistik di dapat p value = 0,00 dimana p value < 0,05, sehingga terbukti adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja Hasil penelitian ini sejalan dengan Haenidar, (2019) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistik yang memperoleh hasil bahwa besarnya korelasi atau r 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 dihakimi dan dievaluasi secara negatif 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 penilaian diri sendiri dan orang lain yang menjadi penyebab bagaimana kita dapat berinteraksi di lingkungan sosial agar tidak adanya kesalahan paham antar individu.

Seseorang yang memiliki harga diri yang rendah kebanyakan individu yang mengalami kecemasan yang tinggi. Evaluasi diri yang negatif 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 negatif antara kecemasan sosial dengan harga diri pada siswa yang menjadi korban perundungan dengan p-value < 0,05 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,609. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan sosial dengan harga diri pada korban perundungan dimana 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 faktor 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 penenangan yang seharusnya, hal itu akan merugikan individu tersebut karena situasi akan terus memburuk bagi dirinya. Harga diri rendah akan menyebabkan yang bersangkutan memiliki harapan negatif sepanjang perjalanan hidupnya. Hal ini nantinya dapat membuat individu enggan memperjuangkan apapun, kehidupan subjek banyak diisi dengan berbagai kecemasan dalam menghadapi persoalan yang ditemuinya.

Kaplan, dkk., (dalam Ardiani & Hadjam, 2011) berpendapat kecemasan sosial merupakan kegiatan yang tidak rasional dan menetap biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain, individu menghindari situasi dimana ia mungkin dievaluasi atau dikritik yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan

menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampilkan perilaku yang memalukan. Secara implisit hal tersebut menjelaskan bahwa pendekatan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah dan Budiani (2012) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Dagangan Madiun. Penelitian tersebut ditemukan bahwa harga diri mempengaruhi kecemasan sosial. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial ($p = 0.001$) ($r = -0.368$). Diartikan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada remaja dan sebaliknya, semakin rendah harga diri yang dimiliki remaja maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri dapat mempengaruhi kecemasan sosial.

Lilik Hidayati pada tahun 2012 meneliti tentang Hubungan Antara Self Esteem Dengan Sosial Anxiety Remaja Awal Siswa Kelas VII SMP Terpadu AL-Anwar Trenggalek dengan hasil pada saat siswa yang lulus sekolah dasar dan melanjutkan ke sekolah menengah pertama, maka siswa akan banyak bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang yang baru mereka kenal. Namun siswa yang malu atau takut berkenalan dengan orang lain akan kesulitan untuk dapat berinteraksi dengan teman-teman barunya. Hal ini disebabkan adanya kecemasan sosial pada diri siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat social anxiety siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui rancangan penelitian korekasional. Instrumen pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala harga diri dan skala kecemasan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat self esteem sebagian besar berada pada kategori rendah yakni sebanyak 65 siswa (63,72%) sedangkan tingkat sosial anxiety sebagian besar berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 52 siswa (50,98%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dengan social anxiety, artinya semakin tinggi self esteem maka semakin rendah social anxiety, sebaliknya semakin rendah self esteem maka semakin tinggi social anxiety.

Alifa Thufaila Bahira Firmansyah, dkk pada tahun 2020 meneliti tentang Gambaran Harga Diri Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dengan Emotional Abuse Di MTs Negeri 2 Bogor dengan hasil penelitian sebagai berikut: Masa remaja merupakan masa perubahan pola interaksi dengan orang tua karena tugas perkembangan remaja yaitu mencapai kebebasan dan ketergantungan dari orang tua. Terkadang orang tua melarang anaknya bahkan mengancam, mempermalukan di depan umum, tidak memperhatikan, menolak, ataupun membiarkan anak secara terus menerus karena berlawanan keyakinan dengan orang tua. Tindakan ini memiliki dampak yang buruk bagi harga diri dan tingkat kecemasan pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran harga diri dan tingkat kecemasan pada remaja dengan emotional abuse di MTs Negeri 2 Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami harga diri baik sebanyak 77% remaja dan 23% remaja memiliki harga diri rendah. Penelitian juga menunjukkan 35% remaja mengalami cemas sedang setra 10% remaja mengalami cemas berat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh suatu kesimpulan mengenai hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Sumedang Tahun 2022

1. Gambaran harga diri remaja di SMAN 1 Sumedang mayoritas memiliki harga diri yang rendah, yaitu sebanyak 42 responden (52%).
2. Gambaran tingkat kecemasan remaja di SMAN 1 Sumedang mayoritas memiliki tingkat kecemasan yang terbagi menjadi tingkat cemas sedang sebanyak 12 responden (14,8%) dan cemas berat sebanyak 33 responden (40,7%)
3. Terdapat hubungan antara harga diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA Negeri 1 Sumedang tahun 2022 dengan p value = 0,00.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z. B. (2013). Social axienty in adolescent: does Self-esteem matter?. *Asian Journal Of Sosial Sciences & Humanities*, vol 02 no 02.
- Amir, N. (2017). Kecemasan Sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari tipe kepribadian. *doctoral dissertation*.

- Apsari, F. (2013). Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah Dengan. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9-16.
- Azwar, S. (2015). Penyusun Skala Psikologi Edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- baron, r. A. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*.
- Butler, G. (2008). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*.
- firmsyah, A. T. (2020). gambaran harga diri dan tingkat kecemasan pada remaja dengan emotional abuse di mts negeri 2 bogor tahun 2020. *doctoral dissertation, politeknik kesehatan kemenkes bandung*.
- Frances. (2008). Frequently Asked Questions about "Academic anxiety".
- G, b. (2008). *overcoming social anxiety and shyness*.
- Herabadi, A. G. (2007). Hubungan Antara Kebiasaan Berpikir Negatif tentang Tubuh dengan Body Esteem dan Harga Diri. *jurnal psikologi*.
- Hidayati, L. (2012). Hubungan antara self esteem dengan social anxiety remaja awal siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. *Doctoral dissertation*.
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan*.
- La Grace & Lopez, S. J. (2003). Many Definitions, Many Measures. *Positive Psychological Assessment*.
- Lannakita, S. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Muda Di Jabodetabek. *Universitas Indonesia*.
- Leary, M. (2012). The Great Courses Understanding the Mysteries of Human Behavior. *United States Of America: The teaching Company*.
- Lestari, D. D. (2020). hubungan harga diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan al ikhlas brongkal. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 132-136.
- Liskasiwi, M. (2020). Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Megakusuma, A. S. (2021). Hubungan Antara kecemasan Sosial Dengan Harga Diri Pada Siswa Kelas 8 Korban Perundungan Di kota Yogyakarta. *Doctoral Dissertation*.
- Meinarno, S. (2009). Psikologisosial. *Jakarta: Salembahumanika*.
- Monks, F. J. (2016). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. *Yogyakarta: Gajah Mada University Press*.
- Muijs, D. &. (2008). *Effective Teaching*. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Murphy, J. &. (2013). Anxiety : Its Role In The History Of Psychiatric Epidemiology. *Psychol Med*.
- Myers, E. G. (2012). *Social Psychology*. *Tokyo: McGraw Hill*.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Permadi Siwi. *Sosiokonsepsia*, Vol. 16 No. 1.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka cipta.
- Olivares, J. (2005). Sosial Anxiety Scale For Adolescents (SAS-A): Psychometric Properties in a spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol 5, No. 1.
- Pratiwi, D. M. (2019). kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad*.
- Rojas, S. B. (2008). The Relationship between Social Anxiety and Emotional Expressivity. *International Journal of Education and Research*.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Keselabelas*. *Jakarta: Erlangga*.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. *Jakarta: Erlangga*.
- SARAGIH, I. (2021). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN.
- Sarwono. (2007). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.

- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Sriati, A. (2008). Tinjauan Tentang Stress. *Jurnal Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Storch, E. M.-W. (2005). Peer Victimization And Social Anxiety in Adolescence: A Prospective study. *Aggressiven Behavior*, 31(5), 437-452.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- tajuddin, A. &. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir. *jurnal psikologi SKIsO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 56-65.
- Trisakti, &. A. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Yang Authoritatif Dengan Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Psikologi*, No. 02/Tahun XVIII/November, 24-31.
- Untari, R. B. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling)*, 2(2).
- Yousaf, S. (2015). The Relation Between Self-Esteem, Parenting Style And Social Anxiety In Girls. *Journal Of Education and Practice*, 6, 140-142.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur NGrayun Ponorogo. *Doctoral Dissertation*.
- Yusuf, S. &. (2017). Teori Kepribadian. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.