Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2017
Hal 1 – 10
Agustus 2017

PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN SOSIAL REMAJA PADA SISWA DI SMA NEGERI BANDA ACEH

Rizka Tami Untari, Syaiful Bahri, Fajriani
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Syiah Kuala
E-Mail: rizkatamiu@yahoo.com

ABSTRACT

A healthy self-esteem is characterized by confident behavior when faced with a social situation. The emergence of feelings of discomfort and feeling bad can reflect a low level of self-esteem, resulting in social anxiety. This study aims to determine the magnitude of the influence of self-esteem on social anxiety in adolescents. This research is an ex-post facto research with quantitative approach. The populations of the study were students in SMAN 3, SMAN 11 and SMAN 8 classes XI and XII amounted to 1463 students. Sampling using stratified random sampling technique using slovin formula so that obtained sample with the amount of 314 students. Data collection using was psychological scale with score 1-4. Research data analyzed using simple linear regression. The result of regression analysis shows that there is a significant influence of self-esteem to social anxiety, which is shown by Fhitung equal to 37,575, with regression coefficient value equal to 0,389 at significance level 0,000. Regression coefficient as the predictor prediction value that indicates the value of social anxiety decrease variable, it means that every increase of 1 value of self-esteem to the student then social anxiety decreased by 0,389. The decrease in the value of social anxiety shows the coefficient of negative value of self-esteem means the higher the value of self-esteem, the lower social anxiety of adolescents in the students in SMA Negeri Banda Aceh. The contribution of self-esteem to low social anxiety in adolescents is 15.1%, while 84.9% social anxiety in adolescent is influenced by other factors not studied in this research. Next researcher suggested to be able to study more about the influence of self-esteem on other factors.

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

ABSTRAK

Harga diri yang sehat ditandai dengan perilaku percaya diri ketika dihadapkan pada situasi social. Munculnya perasaan tidak nyaman dan merasa diri buruk dapat mencerminkan tingkat harga diri yang rendah, sehingga memunculkan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa di SMAN 3, SMAN 11 dan SMAN 8 kelas XI dan XII berjumlah 1463 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan menggunakan rumus *slovin* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 314 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala psikologi dengan skor 1–4. Analisis data penelitian menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan ada pengaruh signifikan harga diri terhadap kecemasan sosial, yang ditunjukkan dengan F_{hitung} sebesar 37,575, dengan nilai koefisien regresi sebesar –0,389 pada taraf signifikansi 0,000. Koefisien regresi sebagai nilai arah penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai penurunan variabel kecemasan sosial, artinya setiap kenaikan 1 nilai harga diri pada siswa maka kecemasan sosial menurun sebesar 0,389. Penurunan nilai kecemasan sosial menunjukkan koefisien bernilai

negatif dari harga diri artinya semakin tinggi nilai pada harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh. Kontribusi yang diberikan harga diri terhadap rendahnya kecemasan sosial pada remaja sebesar 15,1 %, sedangkan 84,9 % kecemasan sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih lanjut mengenai Pengaruh Harga Diri terhadap Faktor Lainnya.

Kata Kunci: Harga Diri, Kecemasan Sosial

PENDAHULUAN

Elizabeth B. Hurlock (2005:36) menyatakan bahwa "masa remaja ini dimulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat ia mencapai usia dewasa secara hukum". Masa remaja adalah suatu periode dalam rentangan kehidupan manusia dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi atau periode peralihan diri dari masa kanak-kanak kepada masa dewasa. Masa remaja juga sebagai usia bermasalah. Akhirnya para remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Pada masa ini remaja mulai mencari-cari jati dirinya, dengan mulai mencoba hal-hal baru yang belum mereka ketahui dengan dasar rasa penasaran. Disinilah remaja mulai belajar memilah-milah hal-hal mana yang dianggap baik maupun buruk atau paling tidak mereka akan mendapatkan sesuatu yang dianggap baik dan bermanfaaat bagi dirinya.

Remaja juga mempunyai reputasi berani mengambil resiko paling tinggi dibandingkan periode lainnya. Hal ini pula yang mendorong remaja berpotensi meningkatkan kecemasan karena kenekatannya sering mengiringi pada suatu perilaku atau tindakan dengan hasil yang tidak pasti. Perilaku nekat dan hasil yang tidak selalu jelas diasumsikan Arnett membuka peluang besar untuk meningkatnya kecemasan pada remaja (Laugesen, 2003).

Selain kecemasan yang terjadi karena rangsangan dari diri sendiri terdapat juga kecemasan yang timbul karena terdapat rangsangan dari luar. Rangsangan dari luar dapat berupa dari situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Dalam bahasa yang sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Murphy, 2009). Kecemasan sosial sering dialami oleh kebanyakan orang terutama pada remaja, ketika individu berada dalam suatu lingkungan sosial yang baru atau berada dalam lingkungan sosial yang berbeda dengan lingkungan sosial di mana individu biasa berada.

Fenomena yang banyak terjadi, pada sebagian besar siswa kesulitan dalam menyampaikan tugas ke depan kelas padahal ia mampu ketika mengerjakannya di meja. Tidak jarang ada siswa yang ketika diminta untuk maju ke depan kelas, namun ketika di depan kelas hanya diam, tertunduk malu, dan kalaupun berbicara suaranya terasa bergetar. Padahal jika diperhatikan dari setiap tugas yang ada siswa tersebut mampu, namun ketika dihadapkan di depan kelas seakan ia tidak bisa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan sosial.

Pada masa remaja terutama pada bangku Sekolah Menengah Atas siswa dilatih untuk siap memasuki dunia perkuliahan. Bagi siswa yang memilih untuk melanjutkan

ke perkuliahan tentunya harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana dunia perkuliahan yang akan mereka masuki nantinya. Di kampus mereka akan dituntut untuk melakukan banyak presentasi bahan kuliah ke depan kelas, jika tidak dilakukan dengan baik maka akan berimbas pada nilai yang akan diberikan dosen. Untuk itu diharapkan siswa memiliki harga diri yang baik sehingga akan memunculkan rasa percaya diri yang tinggi sehingga mampu ketika harus mempresentasikan bahan kuliah di depan teman-teman nantinya.

Dari pengamatan yang dilakukan secara langsung tanpa sengaja oleh peneliti pada tanggal 12November 2015 di SMAN 11 Banda Aceh, peneliti mendapatkan beberapa penguatan data tentang munculnya kecemasan sosial siswa di sekolah tersebut. Kecemasan sosial yang dilihat oleh peneliti adalah bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat melibatkan pembicaraan dan interaksi formal, misalnya: menyampaikan sambutan/pidato/ceramah, pertunjukan di atas panggung, menyampaikan laporan dalam kelompok, presentasi dan situasi lain yang serupa.

Fenomena tersebut didukung observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lapangan dengan siswa di SMAN 11 Banda Aceh. Hal ini bisa dilihat dari wawancara yang disampaikan oleh siswa SMAN 11 Banda Aceh yaitu sebagai berikut:

> *"Saya melihat keramaian saja sudah gemetaran berasa mau mati apalagi disuruh maju ke papan tulis untuk membaca puisi atau menjelaskan bahan pelajaran memang rasanya kaki itu udah gak bisa gerak, mata rabun dan pingin pura-pura mati di tempat buk.Saya kan tidak nyaman buk diliatin orang satu kelas saat maju kedepan, nanti diketawain teman-teman kalau salah bicara, kalau gak ada orang saya berani, 5 puisi pun saya bacakan, hehehe" (NN, wawancara personal, 12November 2015).*

Fenomena lainnya didapat dari observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu guru dan siswa di SMAN 3 Banda Aceh bahwa siswa rata-rata sering mengalami kecemasan sosial karena sekolah tersebut dianggap sebagai sekolah favorit di Banda Aceh, jadi para siswa selalu berlomba-lomba untuk tampil lebih unggul di setiap situasi, namun keinginan mereka untuk tampil sempurna disegala kondisi sosial malah semakin memicu timbulnya kecemasan sosial yang lebih parah.

Fenomena-fenomena tersebut memperlihatkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial. Padahal harapan orang tua dan guru yaitu setiap anak memiliki harga diri yang tinggi sehingga meminimalisir munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial tidak mungkin tidak ada dalam masing-masing diri individu, akan tetapi pada individu yang memiliki harga diri tinggi ia akan mampu mengendalikan perasaan cemasnya sehingga tidak akan mengganggu kegiatan yang berhubungan dengan situasi sosial. Berarti remaja tersebut akan selalu berusaha tampil percaya diri ketika harus dihadapkan dengan situasi sosial.

Sebuah penelitian menujukkan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang turut berperan memunculkan kecemasan sosial meski tidak secara langsung (Clark & Arkowitz, Leary, Leary & Kowlsky, Leary & Meadows dalam Leary & Kowalsky, 1995). Dalam hal ini, individu dengan harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya (minder) dan berkeyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya pula. Harga diri dan kecemasan sosial dijembatani oleh keyakinan individu pada bagaimana orang lain akan menilai mereka. Berdasarkan teori presentasi

diri ini, perilaku individu lebih digerakkan oleh harapannya tentang kesan yang ia tunjukkan pada orang lain.

Harga diri dipengaruhi oleh sejauh mana ideal diri seseorang dapat dicapai. Harga diri yang sehat yang ditandai dengan perilaku percaya diri penting dimiliki oleh seseorang individu. Dengan percaya diri seorang individu akan mampu mengatasi stres kehidupan secara wajar. Namun demikian, seorang individu dapat mengalami harga diri rendah karena berbagai *stressor* kehidupan.

Cooley (Sarwono, 1999) mengatakan harga diri bergantung kepada persepsi yang diberikan *significant others* terhadap diri seseorang. Mead (Sarwono, 1999) juga menekankan pentingnya pendapat orang lain dalam memberikan penilaian diri yang didapatkan dengan adanya interaksi sosial. Definisi yang diberikan oleh Shavelson, Stanton dan Hubner (Sarwono, 1999) juga mengatakan harga diri merupakan suatu multidimensi yang membahas bagaimana seorang individu memahami dan mengevaluasi dirinya dari pengalaman yang diperolehnya dan lingkungan mereka menetap.

Persepsi yang kurang baik tentang kondisi sosial seperti perasaan tidak nyaman, merasa diri buruk dapat mencerminkan tingkat harga diri seseorang, sehingga memunculkan kecemasan sosial. Bila hal ini terus berlanjut, maka remaja akan mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan (Asbaugh, et al, 2005; Hirsch, Meynen, & Clark, 2004). Remaja yang memiliki perasaan tidak nyaman pada saat dihadapkan pada situasi sosial dapat dikatakan mengalami kecemasan sosial, dan harga diri merupakan salah satu faktor yang turut berperan memunculkan kecemasan sosial meski tidak secara langsung. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang **pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang berangkat dari teori menuju data yang telah ada dan berakhir pada penerimaan atau penolakan terhadap teori yang digunakan serta menggunakan metode statistik sebagai teknik analisisnya. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *ex-post facto*.Sukardi (2011:174) menjelaskan "penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian dimana variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat". Variabel yang dibandingkan adalah variabel harga diri (variabel independen/X) dan variabel kecemasan sosial (variabel dependen/ Y).

Penelitian ini dilakukan di beberapa SMA yang ada di Banda Aceh. Setelah dilakukan randomisasi pada 13 SMAN di Banda Aceh, dipilihlah SMAN 3, SMAN 11, dan SMAN 8 Banda Aceh sebagai sekolah penelitian dengan karakteristik subjek penelitian yaitu pada tingkat remaja madya atau setara dengan siswa pada SMA yakni antara usia 16-18 tahun yang bersekolah di SMA Negeri di Kota Banda. Sampel diperoleh dengan cara*stratified random sampling* sebanyak 314 siswa kelas XI dan kelas XII dari tiap-tiap sekolah.

Teknik pengumpumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan 4 pilihan jawaban. Sukardi (2011:147) mengemukakan bahwa "jawaban tiap instrumen dapat menggunakan skala *Likert* yang telah dimodifasikan dengan empat alternatif jawaban, karena dikhawatirkan subjek atau responden tidak

memiliki pendirian yang jelas dalam memilih jawaban, sehingga responden cenderung memilih jawaban netral atau pada kategori tengah". Untuk mengukur skala harga diri yang disusun dan dikembangkan berdasarkan teori dari Minchinton (2010) yang terdiri dari 57 item yang valid dari 62 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,919. Kemudian untuk mengukur skala kecemasan social yang disusun dan diadaptasi peneliti berdasarkan terjemahan dari skala SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*) milik La Greca dan Lopez yang terdiri dari 48 item yag valid dari 49 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,931. Metode anaslisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows* pada taraf signifikan 0,05.

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi

Beberapa asumsi yang harus dipenuhi untuk menggunakan teknik statistik parametrik regresi linear sederhana yaitu memiliki distribusi normal, data homogen dan bersifat linear.

Untuk mengetahui apakah data dari dua skala memenuhi asumsi di atas maka dilakukan uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, uji homogenitas dengan *Homogeneity of Variance test,* dan uji linearitas dengan *Tes for Linearity,* yang kesemuanya menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows.*

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

	Harga Diri	Kecemasan Sosial
N	314	314
Kolmogorov-Smirnov Z	0,872	0,864
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,433	0,444

Dengan melihat signifikan pada tabel di atas, didapatkan hasil untuk skala harga diri dan skala kecemasan sosial yang lebih besar dari 0,05 yaitu masing-masing sebesar 0,433 dan 0,444. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa sebaran data yang dihasilkan oleh kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Homogenitas

	F_{tabel}	Sig.
ANOVA	1,586	0,007

Tabel di atas menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu 1,586 > 0,829. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pada penelitian ini adalah homogen.

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas

	Sig.
Deviation from Linearity	0,459

Tabel di atas menunjukkan bahwa taraf signifikansi yang didapat adalah sebesar 0,459 dimana sig (0,459) > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel harga diri dengan variabel kecemasan sosial.

Uji Hipotesis

Pengujian terhadap hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan SPSS 20.0 *for windows* melalui *regression linear*. Berikut ini adalah hasil analisis data yang diperoleh:

Tabel 4
Koefisien Regresi

No	Hasil Analisis Regresi	Nilai
1	Konstanta Regresi (a)	182,111
2	Koefisien Regresi (b)	–0,389

Tabel di atas menunjukkan keterkaitan antara harga diri pada remaja sebagai salah satu pengaruh terhadap kecemasan sosial yang diperoleh dari analisis adalah $\hat{Y}$= 182,111 –0,389 *X*. Persamaan tersebut mempunyai makna sebagai berikut:

1. Nilai konstanta persamaan $\hat{Y}$adalah 182,111 ; jika harga diri = 0. Angka ini menunjukkan tingkat kecemasan sosial apabila tingkat harga diri diabaikan.
2. Nilai koefisien regresi sebesar 0,389. Nilai koefisien menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel pada penelitian ini.

Berdasarkan persamaan di atas, nilai konstan $\hat{Y}$ adalah 182,111. Artinya tingkat kecemasan sosial apabila tingkat harga diri diabaikan adalah 182,111. Sedangkan koefisien regresi sebagai nilai arah penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai penurunan variabel kecemasan sosial adalah –0,389. Artinya setiap kenaikan 1 nilai harga diri pada siswa maka kecemasan sosial menurun sebesar 0,389. Penurunan nilai kecemasan sosial menunjukkan koefisien bernilai negatif dari harga diri artinya semakin tinggi nilai prediksi pada harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh.

Tabel 5
Koefisien Determinasi

No	Hasil Analisis Regresi	Nilai
1	r	–0,389
2	r^2	15,1321

Tabel di atas untuk melihat seberapa besar kemampuan variabel harga diri mempengaruhi kecemasan sosial remaja pada siswa berdasarkan nilai koefisien determinasi pada hasil analisis regresi (r^2). Dari tabel di atas pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial relatif lemah/rendah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar –0,328 maka r^2sebesar 0,389 x 0,389 = 0,151321. Berarti kemampuan variabel harga diri dalam menjelaskan varians dari variabel terikatnya adalah sebesar r^2 = 0,151321 x 100% = 15,1321 %. Nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,151 atau 15,1 %. Artinya harga diri memberikan pengaruh terhadap

rendahnya kecemasan sosial pada remaja sebesar 15,1 %, sedangkan 84,9 % kecemasan sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Tabel 6
Hasil Uji F

No	Hasil Analisis Regresi	Nilai
1	F_{hitung}	37,575
2	F_{tabel}	3,89

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ (37,575 > 3,89) pada nilai signifikansi berada di bawah 0,05 yaitu 0,000. Selanjutnya nilai koefisien regresi (b) menentukan arah pengaruh regresi.Nilai koefisien regresi (b) diperoleh sebesar −0,389 menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa. Artinya semakin tingginya har ga diri pada siswa SMA Negeri Banda Aceh maka kecemasan sosial semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, jika harga diri rendah maka tingkat kecemasan sosial akan semakin tinggi. Hasil penelitian menunjukkan harga diri memiliki kemampuan yang relatif lemah/rendah dalam mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja SMA Negeri Banda Aceh, meskipun begitu tetap terdapat pengaruh meskipun relatif lemah/rendah. Hal ini terlihat dari nilai koefisien korelasi (r).

Selanjutnya nilai koefisien regresi (b) menentukan arah pengaruh regresi yang menunjukkan tanda negatif (–) berarti adanya pengaruh negatif. Artinya setiap kenaikan 1 nilai pada variabel harga diri pada siswa maka terjadi penurunan nilai pada variabel kecemasan sosial. Dengan kata lain semakin tinggi nilai prediksi pada harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh.Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh dan semakin rendahnya harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa yang terjadi di lapangan sesuai dengan teori yang ada. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Murk (2006) yang menyatakan bahwa jika seseorang memiliki nilai harga diri yang lebih tinggi maka kecemasan sosialnya akan lebih rendah dan jika seseorang memiliki nilai harga diri yang rendah maka akan memunculkan kecemasan sosial yang tinggi. Begitu pun yang diungkapkan oleh Papalia dkk (2008) apabila seseorang yang memiliki harga diri yang rendah maka akan rentan mengalami kecemasan sosial.

Mappiare (2006:295) mengemukakan bahwa "harga diri mengacu pada penilaian seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga atau bermartabat". Dalam hal ini remaja melakukan penilaian pada dirinya sendiri, berkaitan dengan sejauh mana remaja tersebut mampu, sukses, dan merasa berharga

yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu. Namun, bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung menilai dirinya negatif, tidak berharga, dan merasa selalu gagal.

Seseorang dengan harga diri tinggi menganggap kecemasan sebagai sebuah tantangan sehingga mempersiapkan sesuatu untuk menghadapinya, hal ini akan memberikan hal positif. Tetapi seseorang dengan harga diri rendah, merasa bahwa kecemasan membuat dirinya tidak berdaya dan merasa tidak mampu menghadapi kecemasan itu sehingga ingin lari dari masalahnya. Orang yang memiliki harga diri tinggi tidak akan merasa resah ketika harus berhadapan dengan situasi sosial, tetapi berusaha mengapresiasikan dirinya sendiri dalam kondisi apapun dan memiliki kontrol akan kecemasan sosial yang baik.

Harter (Quatman, 2001) menjelaskan bahwa semakin tinggi harga diri dicirikan dengan pembentukan strategi *coping* yang baik, tingginya motivasi, serta emosi secara positif secara keseluruhan, selain itu, semakin rendah harga diri seseorang akan lebih beresiko mengalami kecemasan, kenakalan, gangguan perilaku, dan juga depresi. Ini berarti seorang remaja dengan harga diri tinggi memiliki percaya diri yang tinggi jika dihadapkan dengan situasi sosial atau berhubungan dengan orang lain dan jika merasakan kecemasan dimungkinkan tingkatnya kecil. Seseorang dengan harga diri rendah cenderug lebih mudah mengalami kecemasan sosial dibanding dengan seseorang dengan harga diri tinggi.

Ada beberapa penelitian yang mengaitkan rendahnya harga diri dengan adanya kecemasan sosial. LaGreca (Olivarez, 2005) menyatakan jika orang yang memiliki harga diri yang rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya kecemasan sosial. Kecemasan social merupakan keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang mereka berbeda dari persepsi mereka tentang diri mereka sendiri.

Dinamika psikologis remaja yang mengalami kecemasan sosial tidak jarang memberikan penilaian dirinya yang begitu rendah, sehingga hal ini menyebabkan remaja tidak memiliki keberanian dalam situasi sosial. Misalkan saat remaja mempresentasikan tugas di depan kelas, ia mungkin akan merasakan sedikit cemas namun ia mampu menghadapi tantangan tersebut dengan sebaik mungkin, mampu menjelaskan dengan lancar. Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki harga diri rendah akan mengalami kecemasan yang hebat yang membuatnya sulit mengatasi perasaan takut ataupun grogi yang mengakibatkan ia kesulitan dalam menjelaskan bahan yang dipresentasikan. Seperti yang diungkapkan Calhoun dan Acocella (Baron & Byrne, 2000) ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

Dalam hal ini seseorang merasa sesuatu akan terjadi diluar kehendaknya dan tidak dapat diprediksi. Kecemasan akan diperparah jika seseorang merasa tidak sanggup menghadapinya karena meragukan kemampuannya sendiri. Tentu saja hal ini menghambat potensi yang dimilikinya. Apalagi bila hal ini berhubungan dengan melakukan presentasi tugas di depan kelas, apabila tidak melakukan presentasi maka akan berdampak pada nilai akademik remaja.

Jika dikaji lebih jauh dengan melihat besarnya kontribusi yang diberikan harga diri terhadap kecemasan sosial siswa adalah sebesar 15,1 % ini menjelaskan pengaruhnya yaitu kecil/lemah. Padahal jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan Andreas

(2009) menunjukkan bahwa "harga diri secara signifikan memberikan sumbangan efektif (SE) sebesar 50,8 % terhadap kecemasan sosial, sedangkan 49,2 % secara teoritis dipengaruhi oleh frustasi, konflik, lingkungan, serta rasa percaya diri dalam menjalin relasi dengan orang lain".

Hasil memperlihatkan adanya kesenjangan antara besarnya kontribusi antara penelitian ini dan penelitian yang telah dilakukan Andreas. Hal ini dapat terjadi karena beberapa sebab diantaranya yaitu responden yang dipilih peneliti saat dilakukan *try out* tidak memenuhi karakteristik 314 sampel yang akan diteliti, sehingga pada variabel kecemasan sosial yang awalnya berjumlah 49 item setelah dilakukan uji validitas hanya gugur 1 item. Sebab lainnya yang mungkin terjadi yaitu pada variabel kecemasan sosial peneliti menyusun dan mengadaptasi beberapa item pernyataan dari skala SAS-S milik La Greca dan Lopez, skala ini dalam bentuk bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia. Saat proses penerjemahan ini mungkin saja terjadi kesalahan terjemahan yang menyebabkan item pernyataan dalam instrumen memiliki makna yang berbeda dengan skala aslinya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa Sekolah Menengah Atas di kota Banda Aceh. Kedua variabel memiliki hubungan negatif yang menggambarkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosialnya dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial siswa. Besarnya kontribusi variabel harga diri terhadap kecemasan sosial siswa adalah sebesar 15,1 %, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain baik dari dalam maupun dari luar diri siswa yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat terus meningkatkan upaya dalam pembinaan harga diri pada siswa melalui pendekatan humanistik untuk meningkatkan harga diri siswa dan menggunakan teknik CBT*(Cognitive Behavioral Therapy)* atau terapi kognitif-behavioral untuk mengurangi kecemasan sosial, sehingga akan tercipta generasi yang memiliki rasa harga diri yang tinggi sehingga siswa mampu mengoptimalkan segala kelebihan yang mereka punya tanpa mengalami suatu kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Andreas, Tifanni Mayestika. 2009. "Kecemasan Sosial Facebooker Ditinjau dari Harga Diri", *Skripsi* (Tidak Diterbitkan) Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapratna.

Ashbaugh, A. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., Schmidt, L. A., & Swinson, R. P. 2005. Self-Evaluated Biases in Social Anxiety.*Cognitive Therapy and Research*, (Online), Vol. 29, No. 4, 387-398., (http://link.springer.com/ article/10.1007/s10608-005-2413-9#page-2, diakses pada tanggal 5 Januari 2016).

Baron, Robert A, & Byrne, Donn. 2000. *Psikologi Sosial* (Edisi kesembilan). Boston; Jakarta: Erlangga.

Hirsch, C. R., Meynen, T., & Clark, D. M. 2004. Negative Self-Imagery in Social Anxiety Contaminates Social Interactions. *Memory*, (Online), Vol. 12, No. 1, 496 – 506. (http://www.n cbi.nlm.nih.gov/pubmed/15487545, diakses pada tanggal 3 Desember 2015).

Hurlock, Elizabeth B. 2005. *Psikologi Perkembangan I*. Jakarta: Erlangga.

Laugesen, Nina. 2003. Understanding Adolescent Worry: the Application of a Cognitive Model. *Journal of Abnormal Child Psychology,* (Online), Vol. 31, No. 1, (http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A102172133 2181, diakses pada tanggal 2 Desember 2015)

Leary, M. R. & Kowalsky, R. M. 1995.The Self Presentation Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, & F. Schneier (eds), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. NY: Guilford Press.

Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi.*Jakarta: PT Grafindo Persada.

Minchinton, J. 2010. *Maximum Self Esteem: The Hand Book for reclaimingyour sense of self worth.* Kuala Lumpur: Golden Books Center Sdn, Bhd.

Murk,C.J.2006.*Self-esteem research, theory, and practice:Toward a positive psychology of self-esteem(3rded.)*.NewYork:SpringerPublishingCompany.

Murphy, Peter. 2009. *Rasa Malu dan Social Anxiety*, Artikel (Online), (http:/id.articlesnach.com/topic/social+anxiety, diakses pada tanggal 20 Mei 2015).

Olivares, Jose. 2005. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric Propertiesina Spanish-Speaking Population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (Online), Vol.5, No.1, (http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-134.pdf, diakses pada tanggal 4 Desember 2015).

Papalia D, Olds S, and Feldman R. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan).* Jakarta: Kencana.

Quatman, T., Watson., Cary, M., 2001. Gender Differencesin Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains. *The Journal of Genetic Psychology,* (Online), Vol. 162, No.1, (http://www.ajssh.leenaluna.co.jp/ AJSSHPDFs/Vol.2%282%29/AJSSH2013%282.2-45%29.pdf, diakses pada tanggal 3 Desember 2015).

Sarwono, Sarlito Wirawan. 1999.*Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: Bumi Aksara.