

Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada Siswa Sma Ma'arif Nu Pandaan

Oleh:

Aisyara Adianti Rahmah
Dra. Dwi Nastiti. M.Si

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2024

Pendahuluan

- Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2013 sekitar 14 juta orang, atau sekitar 6% dari total penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, mengalami gangguan mental dan emosional. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2018, di mana prevalensi gangguan mental dan emosional naik menjadi 9,8% dari total penduduk usia 15 tahun ke atas. Peningkatan ini menunjukkan bahwa gangguan mental emosional, seperti kecemasan, masih banyak dialami oleh masyarakat, termasuk di kalangan siswa atau remaja. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya intervensi kesehatan mental yang lebih efektif, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap gangguan emosional.
- Kecemasan sosial sendiri biasanya dialami oleh setiap individu, kecemasan sosial merupakan gambaran suatu keadaan cemas (anxiety) yang ditandai dengan adanya perasaan malu dan merasa diperhatikan oleh orang lain dengan perasaan yang negatif

Pendahuluan

- Kecemasan sosial memiliki beberapa indicator yaitu kekhawatiran, ketegangan, jantung berdebar, dan wajah pucat. Dalam kecemasan sosial Greca & Lopez mengatakan ada beberapa aspek yang mempengaruhinya yaitu (1) Adanya rasa takut tentang penilaian negatif yang memiliki ciri ketakutan dan khawatir (2) menghindari dalam berinteraksi sosial pada orang asing yang memiliki ciri gugup, malu dan menghindar (3) menghindari sosial karena merasa tidak nyaman ketika banyak orang yang memiliki ciri tidak percaya diri
- Kecemasan sosial juga dapat dialami oleh siswa (remaja), seperti memiliki pemikiran dan perasaan yang merasa dikucilkan oleh teman, merasa tidak berguna, merasa mengkhianati dirinya sehingga siswa menganggap dirinya jelek, selalu merasa iri terhadap orang lain sehingga menyebabkan gangguan kecemasan.

Urgensi

Kecemasan sosial dapat merugikan siswa, dengan adanya kecemasan sosial Akibatnya, mereka cenderung saat berinteraksi dengan banyak orang, merasa diperhatikan, dinilai negatif, dan terkadang dipermalukan di depan umum. Mereka juga cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, keterampilan yang buruk, dan kesulitan beradaptasi di sekolah

Berdasarkan survey awal juga dapat diketahui bahwa siswa yang ada di SMA Ma'arif Nu Pandaan juga mengalami kecemasan sosial dengan ditandai :

- 25 siswa setuju mengenai kekhawatiran terhadap pikiran teman – teman mereka terhadap dirinya
- 20 siswa setuju mengenai penolakan temannya
- 26 siswa tidak setuju dengan rasa percaya diri terhadap dirinya
- 18 siswa merasa dirinya tidak bisa berbaur dengan cepat terhadap orang baru yang dikenal

Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya permasalahan kecemasan sosial yang berdasarkan ciri-ciri gugup, rasa khawatir , dan juga tidak percaya diri. Sehingga sangat penting untuk melakukan penelitian terkait dengan kecemasan sosial.

Novelty

Dalam penelitian ini juga terdapat perbedaan terhadap penelitian lain yaitu pada penelitian ini membahas tentang konteks pelajar SMA, sebagaimana hasil dari penelitian ini terdapat adanya permasalahan tentang hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial. Sedangkan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan subjek SMK, remaja bahkan Mahasiswa yang memiliki permasalahan kecemasan sosial. Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini ada pada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa Sma Ma'arif Nu Pandaan?

Metode

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional
- Penelitian ini menggunakan Teknik Simple random sampling
- Instrumen penelitian ini menggunakan 2 skala penelitian yaitu skala konsep diri dan skala kecemasan sosial
- Populasi dalam penelitian ini adalah siswa menengah atas yang sudah diketahui jumlah populasinya sebanyak 314 siswa.
- Sampel menggunakan rumus tabel bantu Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% berjumlah 167 siswa.
- Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran. Pertama adalah skala kecemasan sosial terdiri dari 38 aitem memiliki aitem valid sebanyak 33 dan 5 gugur dan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,886.
- Skala konsep diri terdiri dari 40 aitem memiliki 34 aitem valid dan 6 aitem gugur dan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,673

Hasil

Uji normalitas

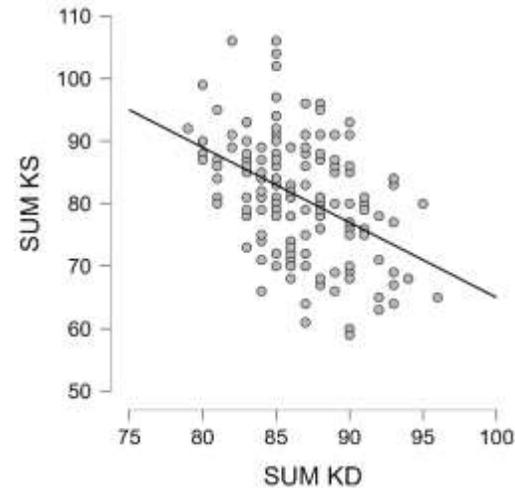
Table 1. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Konsep diri	-	Kecemasan sosial	0.991	0.490

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro wilk pada bagian tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (p) adalah 0,490 ($>0,05$) yang berarti bahwa data terdistribusi normal.

Hasil

Uji Linieritas



- Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel di bawah ini dapat diketahui bahwa variabel Konsep diri dan Kecemasan sosial mempunyai hubungan yang linear. Yang artinya semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki siswa

Hasil

Uji hipotesis

Pearson's Correlations					
		Pearson's r		p	
Konsep diri	-	Kecemasan sosial	-	***	< .001
			0.436		

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

- Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,436 dengan signifikasi (p)=<0,001 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan anantara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Maka hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,436 dan nilai signifikansi (p)= $<0,001$ ($<0,05$). Sehingga yang mempunyai arti bahwa hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Semakin tinggi tingkat konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat konsep diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Sejalan dengan penelitian Kristanti yang berjudul Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Purwodadi yang menunjukkan nilai koefisien (r) sebesar 50,328 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$)

Pembahasan

- Hasil penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial jika ditinjau dari usianya. Sehingga hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pada usia 16 tahun memiliki hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan yang dikategorikan sedang. Sejalan dengan penelitian Andi tajudin yang berjudul Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami kecemasan sosial pada usia 13-18 tahun.

Kesimpulan Penelitian

- Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Semakin tinggi konsep diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosialnya, dan sebaliknya, semakin rendah konsep diri, semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami remaja. Dengan kata lain, konsep diri mempengaruhi tingkat kecemasan sosial pada siswa.
- Berdasarkan hasil penelitian, bagi siswa diharapkan untuk meningkatkan konsep diri, ketika siswa memiliki konsep diri tinggi maka siswa akan terhindar dari permasalahan kecemasan sosial, siswa juga diharapkan untuk lebih banyak mencari pengetahuan terkait kecemasan sosial. Apabila terdapat kekurangan terhadap penelitian ini mohon diberikan masukan. Bagi peneliti selanjutnya semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dalam penelitian.

Referensi

- R. Adawiyah, “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas x MAN 4 Jombang,” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/23397/>
- D. W. Kristanti, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Sma N 1 Purwodadi,” Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021. [Online]. Available: http://repository.unissula.ac.id/24205/2/30701501621_fullpdf.pdf
- N. N. Olivia, P. N. Hasanah, and C. Suminar, “Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 2 Majalaya,” vol. 6, no. 1, pp. 11–15, 2024.
- Z. N. Yudianfi, “Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- D. J. Stein *et al.*, “The cross-national epidemiology of social anxiety disorder : Data from the World Mental Health Survey Initiative,” pp. 1–21, 2017, doi: 10.1186/s12916-017-0889-2.
- S. Damaiyanti, S. I. Suri, and D. Octavia, “Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi,” *J. Ners*, vol. 7, no. 1, pp. 27–31, 2022, doi: 10.31004/jn.v7i1.8343.
- M. D. Annisa, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal,” vol. 343, no. 100, 2018, [Online]. Available: <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/view/3457>
- I. D. Harahap and D. Pranungsari, “Hubungan antara konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan,” *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.26555/jptp.v2i1.16948.
- V. F. Saputri and E. S. Indrawati, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sukoharjo,” *J. EMPATI*, vol. 6, no. 1, pp. 425–430, 2017, doi: 10.14710/empati.2017.15181.

Referensi

- K. RI, “Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf,” *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. p. hal 156, 2018. [Online]. Available: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- M. Iqbal and L. Rizqulloh, “Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire,” *Praxis (Bern. 1994)*., vol. 3, no. 1, p. 20, 2020, doi: 10.24167/praxis.v3i1.2730.
- A. S. Bjornsson *et al.*, “Social trauma and its association with posttraumatic stress disorder and social anxiety disorder,” *J. Anxiety Disord.*, vol. 72, no. September 2019, p. 102228, 2020, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102228.
- A. S. Diwanda and A. Wakhid, “Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja,” *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 5, pp. 271–280, 2022, [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj%0Ahttps://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, Edisi kedua. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Y. W. Puspitasari, “Hubungan Antara Konsep Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018,” *Widya Wacana J. Ilm.*, vol. 12, no. 1, pp. 1–9, 2017, [Online]. Available: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrPpjJQIC9IhmUNkqLLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697645776/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fejournal.unisri.ac.id%2Findex.php%2Fwidyawacana%2Farticle%2Fview%2F3457/RK=2/RS=B3BblGnnNUd_00XTI4YncvSiNTY-
- A. Tajuddin and Haenidar, “Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir,” *J. Psikol. Univ. Indones. Timur*, vol. 1, no. 1, pp. 56–65, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/download/166/106>

