

The Relationship between Self-Concept and Social Anxiety among Students of SMA Ma'arif NU Pandaan

[Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Ma'arif NU Pandaan]

Aisyara Adianti Rahmah¹⁾, Dwi Nastiti ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to help identify whether there is a relationship between self-concept and social anxiety among students of SMA Ma'arif Nu Pandaan. The method in this research is correlational quantitative with a population of 314 students and a sample size of 167 students. This study was conducted at SMA Ma'arif Nu Pandaan. In this study, data collection was conducted using simple random sampling. Data was obtained using two scales: the self-concept scale with 34 valid items and a reliability of 0.673, and the social anxiety scale with 33 valid items and a reliability of 0.886. This research analyzes data using Pearson product-moment correlation from JASP version 16.4 for Windows. The research results indicate that the correlation coefficient value is $r = -0.436$ and the p -score is < 0.001 , suggesting that the hypothesis is accepted. This means that there is a negative relationship between self-concept and social anxiety among students of SMA Ma'arif Nu Pandaan. Based on the demographic data, it shows that the level of social anxiety is higher in females, with an average score of 91.55. Meanwhile, when looking at age, social anxiety is most prevalent among individuals aged 17, with an average score of 91.32.

Keywords – self concept, social Anxiety

Abstrak. penelitian ini bertujuan untuk membantu mengidentifikasi apakah ada atau tidaknya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah populasi 314 siswa dan mendapatkan sampel berjumlah 167 siswa, penelitian ini dilakukan di SMA Ma'arif Nu Pandaan. Dalam penelitian ini, pengambilan data menggunakan simple random sampling. Data diperoleh menggunakan dua skala yaitu skala konsep diri dengan 34 aitem yang valid dengan reliabilitas 0,673 dan skala kecemasan sosial 33 aitem valid dengan reliabilitas 0,886. Penelitian ini menganalisis data menggunakan korelasi pearson product moment dari statistic JASP versi 16,4 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi dengan skor $r = -0,436$ dan skor $p < ,001$ menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Berdasarkan hasil data demografis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial lebih tinggi pada perempuan, dengan nilai rata-rata 91,55. Sementara itu, jika dilihat berdasarkan usia, kecemasan sosial paling tinggi dialami oleh individu berusia 17 tahun, dengan nilai rata-rata 91,32.

Kata Kunci – Konsep diri, Kecemasan sosial

I. PENDAHULUAN

Pada masa remaja di sekolah, individu berada dalam fase perkembangan, berupaya mencapai tingkat perkembangan pribadi yang optimal di berbagai aspek kehidupan[1]. Dalam beberapa tahun terakhir ini, masih banyak siswa (remaja) yang memiliki gangguan kecemasan sosial[2]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Sekitar 14 juta orang, atau 6% dari total penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, mengalami gangguan mental dan emosional pada tahun 2013. 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.[3]. Pada masa *Covid-19* Iqbal menyatakan bahwa remaja adalah kelompok usia yang paling cenderung mengalami kecemasan dan kesedihan.[4]. Dengan adanya kecemasan dapat menimbulkan efek pada setiap individu yakni berdampak pada pertumbuhan dan fungsi peran sosial, sehingga konsekuensi yang terjadi ialah hambatan perilaku dan reaksi emosional terhadap perubahan perilaku[5]. Remaja juga bisa menjadi pribadi yang lebih tertutup, menghindari interaksi sosial, dan bahkan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan sosial.[6].

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 [7]. Kecemasan sosial dapat diartikan bahwa individu takut terhadap kehadiran mereka akan membuat orang lain merasa tidak nyaman [8]. Selain itu, kecemasan sosial juga dapat diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan saat menghadapi masalah, situasi yang tidak pasti, atau hal-hal yang menimbulkan rasa takut, seperti kekhawatiran, ketegangan, jantung berdebar, dan wajah pucat. Akibatnya, respons emosional setiap individu bisa berbeda; beberapa orang mungkin merasa cemas, sementara yang lain tidak. [9]. 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 [10]. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dapat muncul ketika individu masih merasa dirinya tidak berguna.

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 [11]. Rasa takut penilaian negatif yang berarti ketakutan atau kekhawatiran terhadap sudut pandang seseorang terhadap siswa. Menghindari berinteraksi dengan orang lain berarti individu akan merasa malu ketika berbicara dengan orang yang baru dikenal, individu juga akan merasa gugup ketika berbicara dengan orang lain. Hal ini menjadikan seseorang merasakan sesuatu yang baru sehingga individu akan menghindar pada sosial dan yang terakhir menghindari seseorang karena merasa tertekan yang berarti individu akan merasa bahwa ketika mengajak orang lain untuk bermain maka individu memiliki pemikiran takut terhadap penolakan [12].

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan mereka melakukan perilaku negatif yang berpotensi merugikan [13]. Remaja mengalami kecemasan sosial karena takut dinilai negatif oleh orang lain ketika mereka melakukan sesuatu. Akibatnya, saat berinteraksi dengan banyak orang, mereka cenderung merasa diperhatikan, dinilai negatif, dan terkadang dipermalukan di depan umum. Selain itu, mereka lebih mungkin memiliki pergaulan terbatas, kurangnya keterampilan, dan kesulitan beradaptasi di sekolah. [14]. Menurut World Psychiatric Association, 3% hingga 15% orang di seluruh dunia dapat dianggap mengalami kecemasan sosial [15]. Didukung dengan penelitian Damaiyanti tentang yang menyatakan bahwa (56,5%) yang mengalami kecemasan sosial tinggi ditandai dengan rasa cemas dan takut berbicara di depan banyak orang [16].

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap guru BK di SMA Ma'arif Nu Pandaan ini menyatakan bahwa adanya kecemasan sosial pada kelas 11 ditandai dengan adanya gugup dan ketakutan berbicara di depan umum [11]. Didukung dengan survey awal peneliti yang dilakukan pada pertengahan bulan Januari 2024 terhadap 50 siswa, didapatkan hasil bahwa sebanyak 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. Disini disimpulkan bahwa peneliti mengatakan 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 [11].

Kecemasan yang berlebihan bisa berdampak negatif pada pikiran dan tubuh, bahkan bisa menyebabkan berbagai kondisi medis. Salah satu faktor penting untuk kehidupan yang berkualitas, baik secara fisik maupun gangguan psikologis, adalah memiliki konsep diri yang positif [17]. Menurut Burns, konsep diri merupakan gambaran tentang bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, baik dari sudut pandang pribadi maupun dari pandangan orang lain. Konsep diri mencakup persepsi individu tentang siapa dirinya, bagaimana ia berpikir orang lain memandangnya, serta bagaimana ia ingin dilihat oleh orang lain. Jika seorang individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, hal ini akan mempengaruhi motivasi dan keyakinan dalam kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkannya. Sebaliknya, jika konsep diri yang dimiliki bersifat negatif, hal ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan rasa percaya diri. Oleh karena itu, konsep diri yang positif berperan penting dalam mendorong individu untuk bertindak, meraih tujuan, dan menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan bahwa mereka mampu. [18]. Konsep diri menurut Deaux menyimpulkan bahwa adanya sekumpulan perasaan dan keyakinan seseorang tentang individu yang berkaitan dengan ketertarikan, bakat, kemampuan, tampilan luar, dan atribut lainnya yang unik bagi setiap orang [19]. Sedangkan menurut Handayani konsep diri merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai keberhasilan. Konsep diri merupakan suatu kepercayaan tentang keadaan dirinya yang mungkin sulit diubah [20]. Konsep diri, menurut Berzonsky, terdiri dari beberapa aspek, yaitu: (1) indikator fisik, (2) indikator sosial, (3) indikator moral-etik, dan (4) indikator psikis. [21]. Aspek fisik berkaitan dengan penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya secara fisik. Aspek sosial mencakup peran sosial yang dijalankan oleh seseorang dan bagaimana kinerjanya sosialnya dinilai. Aspek moral melibatkan nilai-nilai serta prinsip yang memberikan makna dan panduan dalam kehidupan. Sementara itu, aspek psikis mencakup pikiran, perasaan, serta sikap seseorang terhadap dirinya sendiri. [22].

Konsep diri terdiri dari konsep diri positif dan negatif.[23]. Seorang individu yang memiliki konsep diri positif dapat menghargai dirinya sendiri, sedangkan seorang individu yang memiliki konsep diri negatif maka akan cenderung mudah panik, cemas dan gelisah sehingga dapat mengganggu hubungan interaksi sosial individu[24]. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang negatif akan mengakibatkan siswa memiliki perasaan rasa bersalah terhadap hal apapun. penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Velda Fiska Saputri & Endang Sri Indrawati tentang. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar 0,240, yang menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh sebesar 20,4% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini konsisten dengan hasil seminar yang mengungkap adanya hubungan antara konsep diri dan kecemasan pada siswa SMK 10 Surabaya tahun ajaran 2017/2018. Dari analisis yang dilakukan, diperoleh nilai r hitung sebesar 0,664, yang kemudian dibandingkan dengan r tabel sebesar 0,281 pada $N = 49$ dengan taraf signifikansi 5%. karena r hitung lebih besar dari r tabel ($0,664 > 0,281$), ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsep diri dan kecemasan.[25].

Penelitian yang dilaksanakan oleh Hidayah tentang hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang, konsep diri siswa berada pada tingkat tinggi sebesar 18%, tingkat sedang 34%, dan tingkat rendah sebesar 48%. Sementara itu, kecemasan sosial siswa berada pada tingkat tinggi sebesar 23%, tingkat sedang 65%, dan tingkat rendah sebesar 12%. Nilai korelasi Pearson adalah -0,561, yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial.[26].

Berdasarkan hasil yang dilakukan konsep diri mempunyai hubungan terhadap kecemasan sosial, dalam penelitian ini juga terdapat perbedaan terhadap penelitian lain yaitu pada penelitian ini membahas tentang konteks pelajar SMA, sebagaimana hasil yang di dapatkan peneliti ini terdapat adanya permasalahan tentang hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial[24]. Sejalan dengan penelitian Andi ainun yang berjudul Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Kota Makassar mengatakan bahwa berdasarkan usia tingkat kecemasan berbicara di depan umum lebih tinggi pada usia 18-25 tahun[27]. Sedangkan yang memiliki permasalahan kecemasan sosial sedangkan juga dapat terjadi pada konteks pelajar SMA sebagaimana yang muncul pada survey awal peneliti.

Berdasarkan sejumlah pemaparan di atas kemudian menimbulkan banyaknya pertanyaan, apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan? Penelitian ini berfokus untuk membantu mengidentifikasi apakah ada atau tidaknya korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Hipotesis yang dituju peneliti adanya hubungan negatif yang kuat antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan.

II. Metode

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memerlukan pelaksanaan untuk pengumpulan data dan menentukan apakah ada keterkaitan dan tingkat keterkaitan antara dua variabel atau lebih [28]. Variabel independen (X) pada penelitian ini adalah Konsep Diri, sementara variabel dependen (Y) pada penelitian ini adalah Kecemasan Sosial. Populasi pada penelitian ini merupakan pelajar kelas 11 SMA Ma'arif Nu Pandaan, Kabupaten Pasuruan, yang berjumlah 314 siswa. Sehingga Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah berjumlah 167 siswa yang dihitung menggunakan tabel bantu Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Sampel merupakan remaja berusia 16-18 tahun dan merupakan pelajar SMA MA'ARIF NU di Kecamatan Pandaan, Kabupaten Pasuruan. Maka pengambilan populasi dilakukan dengan menggunakan *simple random sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian meliputi skala kecemasan sosial dan skala konsep diri. Skala kecemasan sosial merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketidaknyamanan saat berada di sekitar orang lain. Individu yang mengalaminya cenderung memiliki rasa malu karena khawatir tidak dapat berinteraksi dengan orang lain dengan baik[11]. Skala konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman berinteraksi dengan orang lain sejak masa kanak-kanak, yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya[12]. Skala kecemasan sosial merupakan skala adopsi dari Robiah Adawiyah dengan teori dari Greca & Lopez yang memiliki 3 aspek: yaitu (1)adanya rasa takut tentang penilaian negatif; (2)menghindari dalam berinteraksi sosial pada orang asing; (3)menghindari sosial karena merasa tidak nyaman ketika banyak orang[11]. Skala konsep diri merupakan skala adopsi dari Kristanti dengan teori Berzonsky yang memiliki 4 aspek yaitu aspek fisik: aspek sosial: aspek moral etik:, dan aspek psikis[12]. Hasil *try out* peneliti terhadap 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. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi (*pearson product moment*) dibantu dengan program statistic JASP versi 16.4 *for windows* untuk mengetahui tentang ada tidaknya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial di SMA Ma'arif Nu Pandaan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Table 1, Data Demografis

Subjek	Jumlah	Persentase	Rata-Rata Variabel Konsep Diri	Rata-Rata Variabel Kecemasan Sosial
Jenis Kelamin				
Laki-laki	44	29530%	87,000	86,136
Perempuan	105	70470%	86.619	91.552
Rata-rata			86.73154	89.95302
Usia				
14	1	0,671%	83	87
15	25	16779%	87.6	89.2
16	58	38926%	87.19	88.793
17	65	43624%	86.046	91.323
Rata-rata			86.73154	89.95302

Data demografis

Data demografis pada tabel 1 diatas yang diperoleh dari penelitian ini diambil dengan cara menyebarkan kuisisioner pada 167 siswa di SMA Ma'arif Nu Pandaan yang terdiri dari skala konsep diri sebanyak 34 aitem dan kecemasan sosial sebanyak 33 aitem. Berdasarkan data demografis berjenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami kecemasan sosial. Sedangkan jika dilihat dari usia lebih dominan pada usia 17 tahun.

Uji Analisis Data

Sebelum menganalisis, peneliti melakukan pengujian asumsi lebih dahulu. Uji asumsi tersebut mencakup uji linearitas dan uji normalitas. Pengeluhan data dilakukan menggunakan program statistic JASP versi 16.4 *for windows*. Apabila nilai signifikan p dari uji normalitas lebih besar dari 0.05 (>0.05) data dianggap berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p=0.005$ (> 0.05) dengan nilai statistic Shapiro-wilk sebesar 0.991.

Table 2. Hasil Uji Normalitas

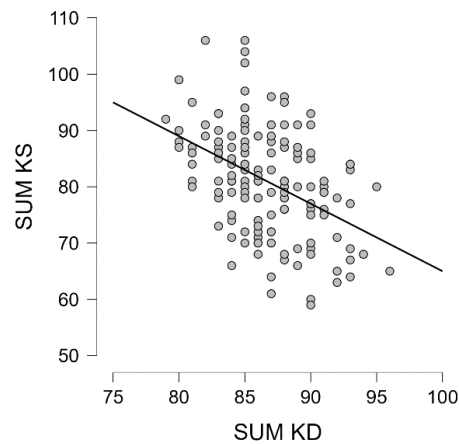
Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Konsep diri	-	Kecemasan sosial	0.991	0.490

Uji normalitas

Nilai signifikansi (p) adalah 0,490 ($>0,05$), yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, menurut hasil uji normalitas Shapiro wilk yang ditunjukkan pada tabel 2 di atas.

Sementara hasil uji linearitas pada output JASP dapat diamati pada grafik berikut :

Table 3. Hasil Uji Linearitas



Uji linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel 3 di atas Ada hubungan linear antara variabel konsep diri dan kecemasan sosial. Dengan kata lain, semakin tinggi konsep diri siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan, semakin rendah kecemasan sosial mereka.

Selanjutnya dilakukan Analisa hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat di tabel sebagai berikut:

Table 4. Hasil Uji Hipotesis

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

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

Uji hipotesis

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas dapat diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,436$ dengan signifikansi (p)= $<0,001$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan anantara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah jika mereka memiliki konsep diri yang lebih baik.

Table 5. Kategorisasi Konsep diri

Usia	Kategori	Interval Score	f	%	
			Konsep Diri		
15	Rendah	$X <$	83	2	1%
	Sedang	$\leq X <$	90	19	13%
	Tinggi	$X \geq$	90	5	3%
16	Rendah	$X <$	83	3	2%
	Sedang	$\leq X <$	90	39	26%
	Tinggi	$X \geq$	90	16	11%
17	Rendah	$X <$	83	11	7%
	Sedang	$\leq X <$	90	41	28%
	Tinggi	$X \geq$	90	13	9%

Berdasarkan tabel 5 mengenai kategori usia konsep diri, peneliti mengelompokkan skor konsep diri berdasarkan nilai rata-rata 87 dan standar deviasi 4 ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori ini didapatkan hasil bahwa lebih banyak usia 17 tahun yang berjumlah 41 (28) siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri paling banyak ditemukan pada siswa usia 17 tahun yang termasuk dalam kategori sedang jika dilihat dari usianya.

Table 6. Ktegorisasi Kecemasan sosial

Usia	Kategori	Interval Score	f		
			kecemasan sosial		%
15	Rendah	$X <$	78	0	0%
	Sedang	$\leq X <$	102	17	11%
	Tinggi	$X \geq$	102	9	6%
16	Rendah	$X <$	78	7	5%
	Sedang	$\leq X <$	102	42	28%
	Tinggi	$X \geq$	102	9	6%
17	Rendah	$X <$	78	16	11%
	Sedang	$\leq X <$	102	46	31%
	Tinggi	$X \geq$	102	3	2%

Berdasarkan tabel 6 tentang kategori usia kecemasan sosial, Peneliti membagi skor kecemasan sosial ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Untuk variabel kecemasan sosial pada usia 15 tahun, 9 siswa (6%) termasuk dalam kategori tinggi, 17 siswa (11%) termasuk dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori rendah. Untuk variabel konsep diri pada usia 16 tahun, 9 siswa (6%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 17 siswa (11%) termasuk dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini berfokus untuk membantu mengidentifikasi apakah ada keterkaitan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif yang kuat 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 $0,328$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) [12].

Konsep diri dibagi menjadi 2 yaitu konsep diri yang buruk dan konsep diri yang baik. Apabila seorang individu cenderung memiliki konsep diri yang negatif maka individu akan mengalami cemas, mudah panik dan mengganggu hubungan interaksi sosialnya [24]. Sejalan dengan penelitian terdahulu Puspitasari mendapatkan hasil nilai (r) dengan skor sebesar $0,617$ dengan signifikansi 5% dan 1% yaitu $0,244$ dan $0,317$ hasil analisis data yang diperoleh (r) hitung lebih besar dari (r) tabel atau $0,244 < 0,617 > 0,317$ Yang artinya konsep diri berpengaruh terhadap kecemasan sosial [29].

Pada masa remaja, banyak individu mengalami kecemasan sosial. Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan periode pubertas, di mana individu mulai menghadapi tanggung jawab perkembangan sosial yang lebih besar. Remaja mulai terlibat dalam interaksi sosial yang lebih intens di lingkungan sekitar mereka. Melalui interaksi ini, mereka dapat mengembangkan keterampilan sosial dan memenuhi kebutuhan pribadi, yang pada akhirnya membantu mempersiapkan mereka untuk menghadapi kehidupan dewasa. [30]. Berdasarkan hasil kategorisasi konsep diri pada usia 15, 16, dan 17 tahun, sebagian luas subjek penelitian berada dalam kategori sedang. Pada usia 15, terdapat 19 siswa (13%), usia 16 sebanyak 36 siswa (26%), dan usia 17 sebesar 41 siswa (28%). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berusia 16 tahun, sebanyak 36 siswa (26%), termasuk dalam kategori sedang untuk konsep diri..

Hasil kategorisasi kecemasan sosial juga di peroleh hasil bahwa Sebagian luas dari subjek penelitian berada pada kategori sedang baik pada usia 15 sebesar 17 siswa (11%), usia 16 sebesar 42 siswa (28%) dan usia 17 sebesar 46

siswa (31%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika berdasarkan usia 15,16, dan 17 pada kecemasan sosial lebih banyak pada usia 16 tahun yang berjumlah 42 siswa (28%) yang dikategorisasikan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 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 keterkaitan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan yang dikategorikan sedang. Sejalan dengan penelitian Andi tajudin menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami kecemasan sosial pada usia 13-18 tahun[31].

Berdasarkan hasil yang dilakukan konsep diri mempunyai hubungan terhadap kecemasan sosial, 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 penelaitain-penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan subjek SMK, remaja bahkan Mahasiswa yang memiliki permasalahan kecemasan sosial[24]. Sedangkan pada siswa SMA lebih rentan mengalami kecemasan pada usia 13-18 tahun. Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini ada pada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Ma'arif Nu Pandaan.

Adapun limitasi atau keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan Google Forms untuk mengelola survei secara online dan mendistribusikan cakupan survei kepada responden secara offline. Pembagian skala penelitian ini juga dilakukan secara langsung. Penelitian ini juga masih minim referensi penjelasan terkait penelitian terdahulu, sehingga kurangnya ketelitian peneliti pada menjelaskan ruang lingkup penelitian.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri siswa SMA Ma'arif NU Pandaan dan kecemasan sosial. Kecemasan sosial membuat siswa menjadi sulit untuk bersosialisasi sehingga siswa perlu untuk memiliki konsep diri yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan untuk meningkatkan konsep diri, dengan cara menggunakan layanan dan bimbingan konseling pada siswa yang dimana pengetahuan, penghambatan, penyelesaian, pengelolaan, dan peningkatan adalah tugas bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki empat lingkup utama: personal, public, pembelajaran dan jabatan. Selain itu, ada tujuh dukungan yang disediakan: penyesuaian, data, penyebaran, penugasan, dan pemahaman materi konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Semua komponen ini bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan ciri khas siswa secara optimal, terutama dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri yang baik[1]. Sehingga ketika siswa memiliki konsep diri tinggi maka siswa akan terhindar dari permasalahan kecemasan sosial. Apabila terdapat kekurangan terhadap penelitian ini mohon diberikan masukan. Bagi peneliti selanjutnya semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dalam penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Kepala Sekolah SMA Ma'arif Nu Pandaan atas izin yang diberikan untuk menjadikan sekolah ini sebagai tempat penelitian. Dukungan dan kesempatan yang diberikan sangat berharga bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi sekolah dan pendidikan pada umumnya. dan kemudian kepada para responden sekolah menengah atas SMA Ma'arif Nu Pandaan yang telah mengisi kuisioner penelitian ini dan dapat berkontribusi dengan membantu jalannya penelitian. Serta semua pihak yang sudah turut serta membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dan selalu memberikan dukungan kepada peneliti.

REFERENSI

- [1] N. Ardiyanta, S. Latif, and R. R. Z, "Meningkatkan Konsep Diri Positif dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok," *ALIBKIN (Jurnal Bimbing. Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 0–12, 2014.
- [2] N. M. P. Batiari, B. Budiharto, and T. Suratmi, "Kecemasan Remaja: Faktor-faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial," *Insa. J. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 7, no. 1, pp. 36–53, 2022, doi: 10.20473/jpkm.v7i12022.36-53.

- [3] 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
- [4] 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.
- [5] 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.
- [6] 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>
- [7] D. B. Primadiana, H. E. Nihayati, and E. D. Wahyuni, "Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Psychiatry Nurs. J. (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, vol. 1, no. 1, p. 21, 2019, doi: 10.20473/pnj.v1i1.14325.
- [8] Y. S. G. Hoffman, E. S. Grossman, Y. S. Bergman, and E. Bodner, "The link between social anxiety and intimate loneliness is stronger for older adults than for younger adults," *Aging Ment. Heal.*, vol. 25, no. 7, pp. 1246–1253, 2021, doi: 10.1080/13607863.2020.1774741.
- [9] D. Istiqomah and B. A. Habsy, "Keefektifan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecemasan Mengemukakan Pendapat pada Siswa SMP," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 1, pp. 61–70, 2019, doi: 10.30653/001.201931.48.
- [10] R. Pribadi, "Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan," *Calytra*, vol. 8, no. 2, pp. 1–16, 2019, [Online]. Available: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrX.LM_my9leawOFiDLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697647552/RO=10/RU=http%3A%2F%2Frepository.ubaya.ac.id%2F33809%2F/RK=2/RS=23_Sao4AJFGzc0R8KQIcAK9YH6I-
- [11] 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/>
- [12] 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
- [13] 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.
- [14] Z. N. Yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [15] 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.
- [16] 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.
- [17] 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>
- [18] 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.
- [19] 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.
- [20] A. Juliyanti and H. Pujiastuti, "Pengaruh Kecemasan Matematis Dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa," *Prima J. Pendidik. Mat.*, vol. 4, no. 2, p. 75, 2020, doi: 10.31000/prima.v4i2.2591.
- [21] H. Jahju, "Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia," *Экономика Региона*, p. 32, 2017.
- [22] D. Nurhaini, "Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 92–100, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i1.4532.
- [23] sabrina mentari Rezeki, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kcemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik Di Smk Negeri 2 Medan," 2018.
- [24] S. L. Pratiwi, R. N. Ramdhani, A. Taufiq, and D. Sudrajat, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 7, no. 1, p. 94, 2023,

- doi: 10.21043/konseling.v7i1.18595.
- [25] P. Suminar, A. H. Bakhrudin, and K. Wisnu, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Siswa SMK," vol. 05, no. 01, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal.undar.or.id/index.php/thalaba%0A>
- [26] S. A. Diwanda and A. Wakhid, "Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *J. Fak. Kegur. dan Ilmu Pendidik. Univ. Lampung Bandar Lampung.*, vol. 5, No.2, no. Mei 2022, pp. 01–166, 2022, [Online]. Available: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKEjT0gy9li9YLI.DLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZA MEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697641589/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fcore.ac.uk%2Fdownload%2Fpdf%2F155775757.pdf/RK=2/RS=LH6DWEX1WnnlCh_KMGBlsm943eo-
- [27] A. A. F. Salsabila, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Si Depan Umum Pada Mahasiswa Di Kota Makassar," *J. Econ. Perspect.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–4, 2022, [Online]. Available: <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- [28] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, Edisi kedua. Bandung: Alfabeta, 2019.
- [29] 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=AwrPpjJQIC9lhmUNkqLLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzIEdnRpZA MEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1697645776/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjurnal.unisri.ac.id%2Findex.php%2Fwidyawacana%2Farticle%2Fview%2F3457/RK=2/RS=B3BblGnnNUd_00XTI4YncvSiNTY-
- [30] T. P. Hendrawan, A. Tjalla, and D. R. Hidayat, "Gambaran Kecemasan Sosial Remaja Akhir," *J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 1101–1107, 2024, doi: 10.31316/gcouns.v9i1.6270.
- [31] 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>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.