

Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2024, Vol 12(1):25-30
DOI:10.22219/cognicia.v12i1.30456
©The Author(s) 2024
© 4.0 International license

Nadya Rizky Salsabila Wardhana^{1*}, Hudaniah Hudaniah¹, dan Sakinah Nur Rokhmah¹

Abstract

Navigating complex social situations can be challenging for adolescents who lead an active social life, potentially leading to social anxiety. Social anxiety can be overcome by having self-confidence. The purpose of this study is to determine the relationship between self-confidence and social anxiety in adolescents. The sample in this study with 213 teenagers from several regions in Indonesia, using the Simple Random Sampling. The design of the research used is a correlational design with Pearson correlation analysis techniques with SPSS version 25. The results of the study found that $r = -0,206$, $p = 0,002$ the meaning of significant negative relationship between self-confidence and social anxiety in adolescents, meaning that the higher the self-confidence it has, the lower the social anxiety experienced, and vice versa.

Keywords

Adolescents, self-confidence, social anxiety

Pendahuluan

Masa remaja menurut Santrock (2012) ini menjadi masa periode perubahan perkembangan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan tersebut dimulai dengan perubahan fisik yang meningkat dengan cepat yaitu tinggi, berat dan bentuk tubuh, serta perubahan karakteristik seksual yaitu pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut kemaluan dan wajah, kemudian suara yang lebih dalam, pemikiran pada remaja menjadi lebih rasional, abstrak dan idealis. Hal tersebut dapat dikatakan dengan periode pubertas yang menjadi tanda awal masa remaja meskipun pubertas berakhir sebelum akhir masa remaja yang terjadi pada usia 13-17 tahun.

Remaja mudah untuk terbawa dengan lingkungannya, jika merasa lingkungannya baik maka remaja merasa baik dan jika merasa lingkungannya buruk maka remaja merasa buruk. Di masa inilah, remaja juga lebih banyak meluangkan waktunya berada di luar rumah. Perubahan dari fisik, mental dan emosional sosial yang terjadi pada remaja inilah yang menghasilkan dampak pada kehidupan yang mulai memasuki lingkungan sosial (Said & Herdajani, 2023). Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak 1 dari 20 remaja berusia 10-17 tahun mengalami gangguan mental yang setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia. Terdapat penelitian terdahulu pada remaja di Asia bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5%-1,2%, sehingga tercatat bahwa remaja di Indonesia mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi hingga sebesar 15,8% (Bafadal, 2021).

Fenomena-fenomena yang terjadi di sekitar dapat menjadi permasalahan dalam kehidupan yang sedang dijalani individu seperti kecanduan media sosial atau internet yang membatasi diri dengan kehidupan sosialnya yang akan mengalami kecemasan sosial (Warella & Pratikto, 2021). Terjadi juga dengan para remaja yang memiliki rendahnya hubungan antar mereka karena bermain *game online* dalam waktu

yang lama membuat kesejahteraan psikologi menurun yang menjadikan remaja kurang mampu mengekspresikan diri di kehidupan sosial. Hal lain yang membuat remaja mengalami kecemasan sosial juga dapat berasal dari tidak bisa membangun hubungan atau mendapatkan penolakan dalam pertemanan, membandingkan diri dengan keadaan yang dimiliki teman, serta sadar akan tindakan, kritikan dan penilaian dari lingkup sosial (Kholifah, 2016).

Adapun remaja mengalami kecemasan sosial saat pertama kali masuk ke sekolah baru dimana mereka bertemu dengan teman baru, guru baru, aturan sekolah baru yang harus ditaati dan takut dianggap buruk oleh teman ketika harus berbicara di depan kelas (Mutahari, 2016). Pratiwi et al. (2019) menambahkan adanya perbedaan ekonomi yang dapat membuat remaja merasa malu untuk berteman, takut untuk memulai obrolan yang akan dianggap candaan oleh teman-teman dan dipandang negatif hingga tidak pergi ke sekolah. Permasalahan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan atau tipe ideal yang dibuat sendiri juga menimbulkan kecemasan sosial karena pengaruh dari proses kognitif remaja (Bakhtiarpoor et al., 2011; Said & Herdajani, 2023). Pribadi (2019) juga menambahkan bahwa permasalahan bentuk tubuh khususnya terjadi pada remaja perempuan, menjadi takut tidak bisa diterima oleh lingkungannya hingga mengalami gangguan pada perasaan, pemikiran dan penilaian negatif mengenai tubuhnya menjadi penyebab munculnya rasa takut tidak bisa diterima oleh lingkungannya.

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Nadya Rizky Salsabila Wardhana, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, Jalan Raya Tlogomas no. 246, Kota Malang, Indonesia 65141

Email: nadyarizky001@gmail.com

Adanya fenomena di atas, kecemasan sosial dapat dijelaskan sebagai gangguan pikiran, perasaan yang diasingkan, terlihat tidak memiliki makna, tidak memiliki kemampuan, dilupakan teman, merasa bahaya dari hal yang tidak berdasar, membuat malu dan melukai diri sendiri (Diwanda & Wakhid, 2022). Kecemasan sosial menurut Swasti & Martani (2013) akan menjadi gangguan jika tingkat kecemasan semakin tidak mendasar hingga mengganggu kegiatan dalam keseharian yang akan memberikan dampak negatif pada kehidupan. Hal ini yang menjadi ketertarikan dalam penelitian ini.

Dampak dari kecemasan sosial yang dialami remaja ini akan mengalami tingkat depresi, kesepian, kecemasan yang tinggi dan merasa terasingkan secara sosial (Wang et al., 2019). Hal ini menjadi serius jika tidak tertangani dikarenakan mempengaruhi fungsi dari peran sosial karena remaja mudah menilai negatif kepada dirinya hingga menutup diri dari lingkungan sosial. Pada pertumbuhan perubahan perilaku juga dapat menghambat perilaku serta emosional individu hingga menjadi individu yang tidak yakin, takut dan tidak mau mengambil keputusan (Diwanda & Wakhid, 2022). Calin et al. (2021) juga menambahkan perilaku yang menghambat lainnya seperti memiliki harga diri yang rendah, kurang percaya diri dan meremehkan diri sendiri. Jika terus terjadi, dampak serius dapat dialami seperti menjadi pemakai narkoba, berhenti sekolah dengan prestasi akademik yang rendah, pengangguran hingga melakukan penipuan (Fatima et al., 2020).

Terjadinya kecemasan sosial ini juga disebabkan oleh beberapa faktor La Greca & Lopez (1998) yaitu, *fear Of negative evaluation, social avoidance and distress in new situation, social avoidance and distress-general*. Kecemasan sosial juga memiliki beberapa variabel yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu *self esteem* (harga diri), *self confidence* (kepercayaan diri) dan *feelings on inferiority* (perasaan inferior) menurut (Buttler, 1999). Salah satunya yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah *self confidence* atau kepercayaan diri Ghufron & Rini (2014) berupa kemampuan diri sehingga tidak cemas dengan tindakan atau perilakunya, melakukan hal yang disukai dengan bebas, dapat bertanggung jawab, dapat berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima serta menghargai pendapat atau saran dari orang lain dan mempunyai motivasi dalam meraih prestasi, juga mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang berhubungan dengan individu lainnya dalam kehidupan sosial.

Kepercayaan diri yang terdapat pada remaja dapat menurunkan rasa rendah diri, menunjukkan ekspresi dengan baik hingga mendapatkan prestasi yang tinggi. Hal tersebut berguna untuk memenuhi segala kebutuhan dalam kehidupannya karena individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan selalu melihat hal positif yang dimilikinya, kemudian memanfaatkannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Mutahari, 2016). Rais (2022) juga menambahkan bahwa berpengaruh pada proses pertemanan dan proses belajar.

Kecemasan sosial akan dialami remaja apabila memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam menampilkan diri Caplan (2007); Sari (2022) tetapi dengan kuatnya kepercayaan diri mampu mengatasi hambatan yang sedang dihadapi, sehingga dapat mengurangi kecemasan sosial agar memiliki kemampuan untuk berhubungan di kehidupan sosial Fatmawati et al. (2021). Motivasi juga dapat berkembang,

mampu belajar serta bekerja keras untuk pertumbuhan, serta yakin dengan yang sedang dijalani (Monnalisza & Neviyarni, 2018). Kepercayaan diri pula yang membuat remaja memiliki tindakan positif terhadap dirinya yang akan menimbulkan perasaan senang yang juga mempengaruhi perkembangan mental (Fitri et al., 2018). Rasa positif yang dimiliki serta percaya atas kemampuan diri itulah yang membuat individu mampu menjalani kehidupan terhindar dari kecemasan sosial (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Datangnya kepercayaan diri dari adanya kesadaran diri akan tekad dalam melakukan suatu kegiatan hingga tercapainya tujuan, kemudian dapat membantu individu yang takut menghadapi hambatan agar yakin dan mampu dalam mengatasi hambatan yang dimiliki.

Adapun penelitian sebelumnya antara variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan sosial yang menunjukkan adanya hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja (Nainggolan, 2011; Mutahari, 2016). Individu dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dari hasil penelitian lainnya karena perempuan lebih emosional, seperti memikirkan pendapat dari orang lain dan ingin tampil menarik agar dihargai dibandingkan laki-laki yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi karena tidak terlalu memperdulikan pendapat orang lain dan lebih tegas (Calin et al., 2021).

Penelitian lain menunjukkan bahwa semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial yang akan dialami dikarenakan individu akan menghindari keadaan sosial yang akan banyak menerima kritikan dan pendapat dari orang lain (Anggraini, 2015). Kepercayaan diri yang tinggi mampu mengurangi kecemasan sosial individu sehingga tidak perlu untuk menghindari kondisi sosial (Fadhila & Pratiwi, 2020). Hasil penelitian dari Wahyuni (2013) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial muncul dari rendahnya kepercayaan diri saat akan berbicara di depan umum karena takut akan disalahkan atau tidak diterima oleh teman maupun guru.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa kepercayaan diri menjadi penting dalam memenuhi kebutuhan hidup dengan selalu melihat hal-hal positif yang akan bermanfaat bagi diri sendiri, seperti meningkatkan harga diri, dapat menunjukkan ekspresi di sebuah lingkungan sosial, dapat tercapainya sebuah tujuan yang diinginkan, menjalani proses pertemanan dan belajar dengan baik karena berkembangnya motivasi, memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah, mampu bersosialisasi dengan orang lain, yakin dengan tindakan yang akan dilakukan dan juga berpengaruh pada mental dengan adanya perasaan senang. Arditya (2022) menambahkan remaja dengan kepercayaan tinggi akan yakin bahwa orang lain akan menyukainya hingga dapat menurunkan dan menghilangkan kecemasan sosial pada dirinya. Kepercayaan diri tinggi ini yang akan membuat remaja tidak mengalami dampak serius seperti berhenti sekolah, rendahnya nilai akademik, menjadi pengangguran, melakukan penipuan hingga pemakai narkoba yang memiliki pengaruh dalam jangka panjang di kehidupan.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan social remaja. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini untuk menambah teori mengenai kepercayaan diri dan kecemasan sosial terkini pada remaja di Indonesia. Manfaat praktis dari penelitian yaitu sebagai informasi dalam memecahkan permasalahan

kecemasan sosial pada remaja untuk usaha mengembangkan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial.

Metode

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 13-17 tahun dari SMP hingga kuliah menempuh S1, dengan mengumpulkan sebanyak 213 partisipan. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan kriteria subjek yaitu remaja berusia 13-17 tahun (Tabel 1).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri adalah skala kepercayaan diri yang diturunkan dari aspek-aspek kepercayaan diri dari [Lauster \(2012\)](#) yang diadaptasi oleh ([Pangestianto, 2018](#)).

Tabel 1. Data Demografis, N=213

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	18,8
Perempuan	173	81,2
Usia		
13	13	6,1
14	10	4,7
15	32	15
16	52	24,4
17	106	49,8
Asal Daerah		
Bali	3	1,4
Banten	5	2,3
Daerah Istimewa Yogyakarta	4	1,9
DKI Jakarta	12	5,6
Jambi	1	0,5
Jawa Barat	27	12,7
Jawa Tengah	14	6,6
Jawa Timur	78	36,6
Kalimantan Selatan	20	9,4
Kalimantan Timur	31	14,6
Nusa Tenggara Barat	3	1,4
Asal Daerah		
Riau	2	9
Sulawesi Selatan	4	1,9
Sulawesi Tenggara	8	3,8
Sumatera Selatan	1	0,5
Tingkat Pendidikan		
SMP	28	13,2
MTS	1	0,5
SMA	131	61,5
SMK	8	3,8
MA	1	0,5
Kuliah (menempuh S1)	44	20,7
Anak ke-		
Tunggal	29	13,6
Anak Pertama	57	25,4
Anak Kedua	69	31,9
Anak Ketiga	31	16,4
Anak Keempat	22	10,3
Anak Kelima	5	2,3

Terdiri dari 36 item dari lima aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional & realistis. Item terbagi menjadi dua yaitu, 19 *item favorable* (positif) dan 17 *item unfavorable* (negatif). Reliabilitas dari skala Kepercayaan Diri ini sebesar 0.946 dan validitasnya sebesar 0.377 sampai 0.805. Disusun menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial adalah *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dari [La Greca & Lopez \(1998\)](#) yang diadaptasi oleh ([Apriliana & Suranata, 2019](#)). Terdiri dari 18 *item* dari tiga faktor kecemasan sosial yaitu *fear of negative evaluation, social avoidance and distress in new situation, social avoidance and distress-general*. *Item* ini terbagi menjadi 10 *item favorable* (positif) dan 8 *item unfavorable* (negatif). Reliabilitas dari skala Kecemasan Sosial sebesar 0,897 dan validitas sebesar 0,374 sampai 0,695. Instrumen disusun dengan menggunakan skala Likert dengan 1(tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu).

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan analisis data menggunakan korelasi *Pearson*. Data tersebut diolah dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25 menggunakan metode analisis data korelasi *Pearson*. Korelasi *Pearson* adalah korelasi sederhana yang hanya melibatkan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) untuk menghasilkan korelasi yang efisien antara dua variabel ([Safitri, 2016](#)).

Hasil

Hasil hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial dapat terlihat dari beberapa faktor seperti dari jenis kelamin yaitu pada remaja perempuan lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki emosional yang lebih tinggi, sehingga lebih banyak memikirkan hal-hal yang membuat kecemasan sosial meningkat seperti memikirkan pendapat orang lain. Laki-laki lebih bersikap tegas dan tidak terlalu memperdulikan pendapat orang lain, sehingga laki-laki lebih percaya diri hingga lemahnya kecemasan sosial yang akan dialami.

Jika dilihat dari pendidikan yang telah diterima remaja, ajaran orang tua menjadikan munculnya kepercayaan diri pula saat menjalani kewajiban sebagai siswa. Seperti dari penemuan [Akbari & Sahibzada \(2020\)](#) yaitu siswa dapat menjadikan proses belajar yang efektif dan santai, sehingga dapat menampilkan kemampuan dengan baik di dalam atau luar kelas, mampu berhubungan baik bersama guru dan teman-teman, tidak takut untuk mengutarakan pendapat serta pengalaman di kelas yang ditimbulkan dari adanya kepercayaan diri tinggi pada dirinya. Adanya kepercayaan diri menjadikan diri yakin dan percaya atas kemampuan dirinya sendiri, dapat menerima komentar maupun masukan dari orang lain dan juga dapat disukai oleh orang di sekitarnya sehingga mudah berhubungan dengan banyak orang. Lemahnya kepercayaan diri pada siswa, akan mempengaruhi pendidikannya menjadi siswa yang lemah juga.

Tabel 2. Kategorisasi Kepercayaan Diri dan Kecemasan Sosial

	Mean	Std Deviation	Kategori	Frekuensi	%
Kepercayaan Diri (X)	90	18	Tinggi	100	46,90
			Sedang	113	53,10
			Rendah	0	0
Kecemasan Sosial (Y)	54	12	Tinggi	2	0,90
			Sedang	211	99,10
			Rendah	0	0

Catatan:

Korelasi Kepercayaan Diri - Kecemasan Sosial diperoleh $r=-0,206$, $p=0,002$.

Faktor urutan kelahiran remaja dalam keluarga juga terdapat dalam penelitian ini, tetapi urutan kelahiran seperti menjadi anak tunggal, anak pertama hingga anak terakhir tidak memengaruhi diri remaja. Menurut [Andriyani \(2020\)](#), diri anak terbentuk dari pendidikan yang telah diberikan orang tua pada keseharian mereka dalam menghadapi kehidupan. Keluarga mengajarkan hal-hal yang ada di luar maupun dalam dirinya, menjadi tempat dan lingkungan pertama dalam belajar memulai hubungan bersama orang lain, serta mengajarkan anak mampu membedakan hal baik dan buruk. [Putra \(2022\)](#) menambahkan bahwa keluarga menjadi hal penting pada perkembangan dan pertumbuhan remaja dalam memotivasi ketika menghadapi kesulitan yang dialami.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif dari variabel kepercayaan diri (X) dan kecemasan sosial (Y) dengan analisis jawaban dari 213 responden. Variabel Kepercayaan Diri (X) memiliki skor rata-rata 90 dan standar deviasi 18 yang termasuk ke dalam tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebanyak 213 subjek penelitian memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Skor rata-rata variabel kecemasan sosial (Y) memiliki skor 54 dan standar deviasi 12 yang termasuk pada tingkat sedang, sehingga subjek penelitian sebanyak 213 memiliki kecemasan sosial pada tingkat yang sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p>0,05$) yang artinya data dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih 0,05.

Berdasarkan uji korelasi *pearson* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi korelasi *pearson* sebesar 0,002 ($p<0,05$) sehingga disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Nilai $r=-0,206$ menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada remaja, sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian, yang mana adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Artinya terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka diikuti dengan semakin rendah kecemasan sosial pada remaja, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka diikuti dengan semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan kepada remaja bahwa remaja dengan kepercayaan diri tinggi tidak

mengalami kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh [Mutahari \(2016\)](#) pada remaja di SMP Negeri 2 Kalasan karena selalu merasa cemas dan memiliki pikiran negatif terhadap orang lain sehingga timbul rasa tidak percaya diri atau kepercayaan diri rendah yang akan menjauhi keramaian karena adanya interaksi dengan orang lain membuat rasa takut akan diejek, dengan arti mengalami kecemasan sosial yang tinggi.

Individu dengan kecemasan sosial tinggi ini dapat mengalami hal-hal negatif dalam kehidupan karena tidak ada keberanian dalam menjalani keseharian yang berhubungan dengan orang lain [Pratiwi et al. \(2019\)](#) yang menghasilkan semakin kecil koneksi dengan orang sekitar dan dukungan sosialnya. Deilbaz dalam [Rachmawaty \(2015\)](#) menambahkan hal yang dapat dialami secara berlebihan dari mengalami kecemasan sosial tinggi yaitu berdiam diri dan akan berbicara di kondisi tertentu saja. [Tillfors et al. \(2012\)](#) juga menambahkan jika dampak-dampak tersebut mempengaruhi keutamaan hidup menjadi rendah jika dalam rentang waktu yang panjang, hingga menyendiri dari lingkungan sosial yang dapat berujung pada bunuh diri.

Hal-hal negatif yang dialami oleh individu ketika mengalami rasa cemas di lingkungan sosial juga terjadi khususnya bagi remaja yang menghadapi kesulitan saat mengalami kecemasan sosial karena lingkungan sosial yang membuat tidak nyaman, remaja akan menjauhi situasi tersebut. Remaja juga memiliki perkembangan-perkembangan diri yang akan berdampak pada kehidupan sosialnya yang mulai memasuki lingkup sosial, sehingga remaja diharuskan untuk mampu berhubungan baik dengan lingkungan sosial seperti teman dalam suatu kelompok atau masyarakat di lingkungan sekitar.

[Kralova \(2012\)](#) menjelaskan dengan adanya dukungan sosial atau hubungan dari orang lain dapat mengatasi kecemasan sosial dari tuntutan dalam kehidupan yang dimiliki serta perubahan yang terjadi pada diri saat berkembang. Kecemasan sosial akan menjadi penghalang remaja dengan adanya pemikiran tidak percaya diri atas sikap dan perilaku di lingkungan, sehingga kepercayaan diri harus dimiliki oleh remaja karena kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan yang telah dimiliki untuk percaya pada diri sendiri agar mampu melewati segala keadaan.

Menurut [Stanton \(1996\)](#) tingginya kepercayaan diri ini terbentuk dengan adanya pengaruh dari salah satu kemampuan psikologis yaitu konsep diri yang juga termasuk pada faktor-faktor kepercayaan diri. Sebuah contoh ketika remaja dengan konsep diri yang positif, maka memiliki kepercayaan diri tinggi dan begitupun sebaliknya, ketika remaja dengan konsep diri yang negatif, maka terjadi rendahnya kepercayaan

diri yang dimiliki. Memiliki tingginya kepercayaan diri termasuk hal penting untuk dimiliki saat menjalani kehidupan karena kepercayaan diri tinggi menghasilkan motivasi atau dorongan kepada diri ketika menjalani kegiatan sehari-hari. Anggapan tersebut sesuai berdasarkan pengertian dari [Lauster \(2012\)](#) yaitu kepercayaan diri tinggi yang dimiliki individu menghasilkan sikap optimis yaitu yakin dengan diri sendiri sehingga kecemasan tidak dialami saat berada di lingkungan. [Wahyuni \(2013\)](#) menambahkan, dengan memiliki kepercayaan diri membuat remaja mampu menghadapi rintangan dalam keseharian dan mampu mengambil tindakan yang akan dilakukan dengan baik karena yakin atas kemampuan yang dimiliki.

Dari penelitian ini remaja diharapkan memiliki kepercayaan diri tinggi sehingga mampu melakukan hal-hal yang diinginkan, dapat melihat dengan positif hal yang ada di dalam diri, juga mampu bertanggung jawab atas tindakan atau kegiatan yang telah dilakukan, serta dapat memiliki hubungan dengan orang yang sudah dikenal ataupun orang lain dengan baik. Kemampuan melakukan hal-hal tersebut akan membuat kegiatan sehari-hari dapat dijalani dengan baik karena tidak merasakan ketakutan dan rasa cemas saat tindakan yang ingin dilakukan akan dinilai atau diejek oleh orang lain. Adanya keyakinan atas kemampuan yang telah dimiliki oleh remaja dapat membuat remaja menerima masukan ataupun komentar dari orang lain dalam bertindak pada lingkungan sosial hingga tidak merasakan kecemasan sosial.

Terdapat dua kelemahan dalam penelitian ini yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara *online* menggunakan *google form* dapat menimbulkan bias karena peneliti tidak mendampingi responden penelitian saat mengisi kuesioner. Kelemahan berikutnya yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang mana tidak dilakukan sesuai dengan prosedur sebenarnya yaitu dengan mengambil sejumlah sampel dari populasi yang telah ditentukan. Penelitian ini hanya menyebarkan kuesioner pada populasi yang telah ditentukan dan menjadikannya sebagai sampel.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima karena terbukti adanya hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang terbukti dari hasil uji korelasi pearson. Menghasilkan hubungan negatif dari uji korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami, dan begitu sebaliknya. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa remaja diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan berbagai macam cara dan latihan agar tidak mengalami kecemasan sosial dalam kehidupannya.

Implikasi dari penelitian ini ialah remaja tidak mengalami kecemasan sosial jika memiliki kepercayaan diri. Remaja dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melatih kemampuan komunikasi dengan teman sebaya seperti bercerita dan diskusi, hingga mampu berhubungan dengan orang lain di lingkungan sosial. Orang-orang di sekitar juga memiliki peran bagi remaja dalam meningkatkan kepercayaan diri seperti dukungan dari orang tua, teman dan

guru yaitu dengan memberikan kasih sayang, kebersamaan dan memberikan pelajaran yang baik akan membantu remaja dalam menjalani kehidupan, sehingga remaja mampu melakukan kegiatan sesuai dengan keinginan dari diri sendiri.

Bagi sekolah bisa dengan memperhatikan para siswa sebagai bentuk dukungan dan rasa peduli agar menjadi siswa yang mampu mengikuti pelajaran dengan menghasilkan nilai akademik yang baik, berani ketika berbicara di depan kelas, serta mudah beradaptasi bersama teman-temannya dan juga dengan menyediakan kegiatan tambahan di luar jam pelajaran, seperti kegiatan ekstrakurikuler yang mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa serta hal-hal bermanfaat lainnya. Terakhir untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman sebaya.

Referensi

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>
- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86-98. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
- Anggraini, H. S. (2015). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Anak di Lapas Klas II B Pekanbaru*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Apriliansa, I. P. A., & Suranata, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98-103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Arditya, D. (2022). *Kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja*. Fakultas Psikologi. Jurusan Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bafadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 161-174. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v10i2.4296>
- Bakhtiarpoor, S., Heidarie, A., & Khodadadi, S. A. (2011). The relationship of the self-focused attention, body image concern and generalized self-efficacy with social anxiety in student. *Life Science Journal*, 8(4), 704-713. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:195802675>
- Buttler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. Constable & Robinson Ltd.
- Calin, M. F., Sandu, M. L., & Alexandra, C. M. (2021). The role of self esteem in developing social anxiety. *Technium Social Science Journal*, 26, 543-559. <https://doi.org/10.47577/tssj.v26i1.5364>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan celan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 271-280. <https://journal.pnnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409/680>

- Ekajaya, D. S., & Jufriadi (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan kelas iia muaro padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93-102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, I. (2020). Hubungan self efficacy dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII di SMP negeri 59 surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 11(3), 312-318. <https://doi.org/10.33373/kop.v8i2.3309>
- Fatima, T., Majeed, M., & Jahanzeb, S. (2020). Supervisor undermining and submissive behavior: shame resilience theory perspective. *European Management Journal*, 38(1), 191-203. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2019.07.003>
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan body shaming terhadap keadaan self confidence remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13-17. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil. I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Kholifah, N. (2016). Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 3(2), 60-68. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/841>
- Kralova, E. (2012). Importance of supporting social and emotional well-being of pupils in their transition to middle school. *University Review*, 6, 1, 45-53.
- La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. Gramedia Bumi Aksara.
- Lauster. (1992). *Tes kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. Gramedia Bumi Aksara.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP negeri 2 kalasan tahun ajaran 2015-2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 13-23. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/30734>
- Monnalisza, M., & Neviyarni, S. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 3(2), 77-83. <http://dx.doi.org/10.29210/02235jpgi0005>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Sosiokonsepsia*, 16(2), 161-174. <https://doi.org/10.33007/ska.v16i2.800>
- Pangestianto, B. (2018). *Hubungan kepercayaan diri dengan adversity quotient karyawan (pada frontliner BRI tulungagung)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21-34. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v9i1.6734>
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra*, 8(1), 1656-1671. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3838>.
- Putra, R. D. J. A. (2022). *Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kecemasan pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31-42. <https://doi.org/10.26905/jpt.v10i1.241>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Safitri, W. R. (2016). Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara kejadian demam berdarah dengue dengan kepadatan penduduk di kota surabaya pada tahun 2012-2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(2), 21-29. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/23>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X sma negeri "x" jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i2.2155>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup (life span development)* Jilid I. Erlangga.
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67-78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Stanton, W. (1996). *Prinsip-prinsip Pemasaran, Jilid Kedua, Edisi Ketujuh*. Erlangga
- Swasti, I. K. & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7065>
- Tillfors, M., Persson, S., Willen, M., & Burk, W. J. (2012). Prospective links between social anxiety and adolescent peer relations. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1255-1263. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.008>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220-227. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 7, 1-6. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial. *Inner: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-13. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/16>