

Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis

Cahyaning Suryaningrum
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
csuryaningrum@yahoo.com

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial dengan menggunakan meta analisis. 19 mahasiswa dianalisis, hasil menunjukkan korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan sosial, $r = 0,41$; interval kepercayaan 95% sebesar $0,065 < r < 0.755$. Hasil mendukung hipotesis.

Kata kunci: Meta Analisis, Kecemasan Sosial, Efikasi Diri

The purpose of this study was to examine the relation between self-efficacy and social anxiety using meta-analysis. 19 studies were analyzed, the results showed a negative correlation between self-efficacy and social anxiety, $r = 0,41$; acceptance of 95% confidence intervals $0,065 < r < 0.755$. The result supports the hypothesis.

Key words: meta analysis, social anxiety, and self-efficacy

Kecemasan sosial diartikan sebagai tendensi menjadi gelisah (*nervous*) dalam situasi-situasi sosial yang disebabkan karena ketakutannya mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain (Antony & Swinson, 2008; Henderson & Zimbardo, 2010). Situasi sosial yang dimaksud meliputi dua yaitu situasi performa (*performance situation*) dan situasi interaksi sosial (*social interaction*). Situasi performa adalah situasi dimana seseorang akan menjadi pusat perhatian, dinilai atau diamati oleh orang lain; sedangkan situasi interaksi sosial adalah situasi dimana seseorang harus melakukan interaksi sosial dengan orang lain terutama orang baru atau yang belum dikenal (American Psychiatric Association, 2013).

Dalam taraf tertentu kecemasan memang dikatakan adaptif dan merupakan respon yang positif; namun bila kemunculannya berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Bila kecemasan sosial tidak diatasi dapat berlanjut menjadi gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial. Diketahui bahwa prevalensi fobia sosial di populasi umum berkisar 9,6 % - 16% nomor tiga setelah gangguan penyalahgunaan zat dan depresi berat (APA, 2013). Kecemasan sosial dapat “menghentikan” seseorang melakukan apa yang ingin dan atau mampu dilakukan; dan biasanya orang yang mengalami kecemasan sosial banyak melakukan penghindaran-penghindaran dari situasi sosial. Bila dalam jangka waktu lama tidak dilakukan penanganan dapat berkembang lebih buruk mempengaruhi hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas-aktivitas lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999).

Banyak faktor yang menyumbang berkembangnya kecemasan sosial; salah satunya adalah faktor kognitif. Berdasarkan perspektif kognitif, individu mengalami kecemasan karena mempunyai keyakinan-keyakinan yang keliru (*erroneous beliefs*) atas situasi yang dihadapinya. Para teoritikus sosial-kognitif juga memiliki keselarasan pandangan

dengan teori kognitif ini yaitu pada bagaimana informasi sosial diinterpretasi atau dimaknai. Sebagai contoh, individu yang mengalami kecemasan sosial meyakini bahwa situasi sosial yang dihadapinya amat menakutkan dan berbahaya daripada kenyataan yang sesungguhnya. Sekali suatu keyakinan telah ditetapkan, keberadaan dari keyakinan tersebut akan mempengaruhi bagaimana informasi diproses. Dengan kata lain, keyakinan-keyakinan yang keliru akan mengarahkan seseorang dalam menggunakan informasi sehingga pandangan-pandangannya yang keliru akan terus dipertahankan (Antony & Swinson, 2000; Hofman, 2007). Keyakinan-keyakinan semacam itu akan mengintensifkan rangsangan otonomik, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong perilaku menghindar dan menurunkan efikasi diri untuk mampu mengendalikan situasi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Efikasi diri dalam kaitan dengan kecemasan sosial adalah suatu keyakinan yang diperoleh dari berbagai sumber pengalaman yang memberikan seseorang evaluasi mengenai kemampuan dalam menghadapi situasi sosial (Muris, 2002). Keyakinan yang ada di dalam efikasi diri menentukan seberapa besar seorang individu akan berupaya dan menunjukkan ketangguhannya ketika menghadapi situasi-situasi yang dapat menyebabkannya berperilaku maladaptif (Kashdan & Roberts, 2004). Konsep efikasi itu sendiri menurut ahli yang mencetuskannya adalah keyakinan seseorang untuk mampu melakukan kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Bandura, 2009). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa efikasi diri memiliki keterkaitan dengan kecemasan sosial. Keyakinan-keyakinan (*beliefs*) yang merupakan komponen dalam efikasi diri menentukan sejauhmana seseorang menjadi cemas atau tidak dalam menghadapi situasi sosial.

Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial dan dapat berperan sebagai mediator meminimalisir tingkat kecemasan sosial (Fitzgerald, 2012; Rudy, Davis & Matthews, 2012). Efek suatu terapi untuk menangani kasus kecemasan sosial juga menjadi lebih bermakna ketika dimediasi oleh efikasi diri (Goldin, Ziv & Gross, 2012). Penelitian-penelitian yang tujuannya ingin membandingkan atau melihat perbedaan performa dari orang yang mengalami kecemasan sosial menemukan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial memiliki performa yang lebih rendah dalam situasi sosial karena kurangnya efikasi diri (Azam, 2012; Kashdan, 2004; Werner, Goldin, Ball Heimberg & Gross, 2011). Dari beberapa penelitian tersebut dapat ditarik benang bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan kecemasan sosial. Orang yang memiliki efikasi diri tidak akan mengalami kecemasan sosial yang tinggi karena memiliki keyakinan untuk mampu mengatasi situasi sosial.

Berdasarkan gambaran di atas, bahwa ada keterkaitan antara efikasi diri dan kecemasan sosial, maka tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui apakah efikasi diri memiliki hubungan dengan kecemasan sosial melalui studi meta analisis. Tidak berlebihan kiranya bila kecemasan sosial menjadi hal yang patut untuk diperhatikan mengingat luas dan bermaknanya dampak yang ditimbulkannya. Terlebih lagi kemunculan kecemasan sosial dapat berawal dari masa kanak-kanak, berkembang secara perlahan-lahan hingga masa dewasa meskipun dapat pula baru tampak pada usia remaja ataupun dewasa tanpa harus ada riwayat pada masa kanak-kanak (APA, 2013). Upaya-upaya untuk meminimalisir berkembangnya kecemasan sosial perlu digali dan diteliti lebih jauh salah satunya adalah efikasi diri. Hipotesis yang diajukan dalam studi meta analisis ini adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan sosial.

Pencarian Literatur

Artikel-artikel yang digunakan untuk studi meta analisis ini dicari melalui jurnal-jurnal yang ada di perpustakaan dan berbagai jurnal *on line*, mulai dari tahun 2000 hingga 2014. Sumber-sumber jurnal *on line* yang diakses adalah: ProQuest (www.proquest.com/pqweb), Cengage (www.infotrac.galegroup.com/itweb), International Journal of Psychology and Counselling (www.academicjournals.org/IJPC/index.htm), Behavioral Sciences (www.mdpi.com/journal/behavsci) dan Plos One (www.plosone.org).

Kata kunci yang digunakan adalah “*social anxiety and self-efficacy*”. Dari 57 artikel jurnal yang terjaring melalui lima alamat di atas, ada 16 artikel yang meneliti kecemasan sosial sebagai variabel tergantung dan efikasi diri sebagai variabel bebas. Namun hanya ada 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sebagai syarat untuk dilakukan meta analisis. Dari 10 artikel tersebut terdapat 19 studi.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang digunakan sebagai syarat adalah sebagai berikut:

1. Merupakan studi primer yang mengkaji mengenai kecemasan sosial (*social anxiety*) dan berbagai istilah yang bermakna sama dengan kecemasan sosial yaitu *social anxiety disorder* dan *social phobia*.
2. Studi tersebut menempatkan *self-efficacy* sebagai variabel bebas yang dikaitkan dengan *social anxiety* (dan istilah yang bermakna sama) sebagai variabel tergantungnya dalam berbagai konteks situasi sosial dan karakteristik subjeknya.
3. Studi tersebut mencantumkan data statistik yaitu nilai rerata, standar deviasi, nilai *r*, nilai *F* atau nilai *t*. Dari 19 studi dalam penelitian meta analisis ini terdapat 8 studi yang merupakan studi korelasi (*r*), 8 studi perbandingan dengan nilai *F*, dan 3 studi perbandingan dengan nilai *t*,

METODE PENELITIAN

Prosedur Meta Analisis

Prosedur meta analisis yang diterapkan didasarkan pada apa yang disampaikan oleh Hunter dan Schmidt (2004), yaitu :

1. Membuat persamaan untuk mengubah nilai *F* menjadi *t*, *d*, dan *r*
2. Melakukan *Bare Bones Meta Analysis* untuk melakukan koreksi kesalahan sampel dengan cara:
 - a. Menghitung rerata korelasi populasi
 - b. Menghitung varians $r_{xy} (\sigma^2 r)$
 - c. Menghitung varians kesalahan pengambilan sampel ($\sigma^2 e$)
 - d. Dampak pengambilan sampel

HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah karakteristik sampel dari studi meta analisis ini:

Tabel 1. Karakteristik sampel penelitian

No	Tahun	Peneliti	Studi ke	N	Karakteristik
1	2013	Tarkhan, M., Esmaeilpour, M., & Tizdast, T.	1	240	Mahasiswi
2	2012	Goldin, P., Ziv, M., Gross, J.J.	1	75	Dewasa
3	2012	Goldin, P., Ziv, M., Gross, J.J.	2	75	Dewasa
4	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	1	20	Mahasiswi
5	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	2	20	Mahasiswi
6	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	3	20	Mahasiswi
7	2012	Fitzgerald, N	1	100	Mahasiswa
8	2011	Werner, K.H., Goldin, P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	1	48	Masyarakat umum
9	2011	Werner, K.H., Goldin, P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	2	48	Masyarakat umum
10	2011	Werner, K.H., Goldin, P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	3	48	Masyarakat umum
11	2011	Rudy, B.M., Davis, T.E., & Matthews, R.A.	1	126	Anak-anak
12	2010	Onyeizugbo, E.U.	1	249	Mahasiswa
13	2010	Maini, K	1	69	Masyarakat umum
14	2010	Maini, K	2	69	Masyarakat umum
15	2005	Ehrhart, I. J	1	86	Mahasiswa
16	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	1	98	Mahasiswa
17	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	2	98	Mahasiswa
18	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	3	98	Mahasiswa
19	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	4	98	Mahasiswa

Dengan mengacu tabel di atas, artikel yang digunakan untuk data studi meta analisis ini berkisar dari tahun 2004 hingga 2013 (rentang waktu: 9 tahun). Hal ini berarti bahwa penelitian-penelitian mengenai kecemasan sosial yang dikaitkan dengan efikasi diri masih menarik perhatian hingga kini meskipun artikel-artikel terkini mengenai dua variabel tersebut masih perlu untuk dieksplorasi lebih banyak.

Jumlah sampel penelitian dari studi yang digunakan sebagai data kebanyakan di bawah 100; dengan total sampel sebesar 1685. Meskipun masih memenuhi *minimum sample size*, namun semakin banyak total sampel tentunya akan semakin baik karena dapat mempengaruhi keakuratan dalam melakukan koreksi terhadap kesalahan sampel (Hunter & Schmidt, 2004). Sampel yang digunakan dalam studi meta analisis ini kebanyakan adalah mahasiswa seperti yang tertera dalam tabel di atas.

Transformasi nilai F ke dalam nilai t, d dan r

Dari artikel yang telah ditetapkan, terdapat 8 studi yang merupakan penelitian perbandingan atau perbedaan yang menghasilkan nilai F, dan 3 penelitian yang menghasilkan nilai t. Sisanya, sebanyak 8 penelitian adalah penelitian korelasi yang menghasilkan nilai r. Selanjutnya nilai F perlu ditransformasikan lebih dulu ke dalam nilai t, d dan menjadi r. Oleh karena dalam hipotesis arah hubungan efikasi diri dan kecemasan sosial bersifat negatif; sementara nilai F dalam perhitungan statistik tidak ada yang negatif, maka hasil studi yang menggunakan nilai F dan t ketika ditransformasikan menjadi r diberi tanda negatif (-) untuk menunjukkan arah hubungan dan untuk kepentingan pengolahan data. Dengan catatan bahwa hasil studi yang menggunakan nilai F dan t tersebut memang memberikan makna sama dengan r negatif.

Adapun rumus untuk transformasi nilai F ke dalam nilai t, d, dan r adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 t &= \sqrt{F} \\
 d &= \frac{2t}{\sqrt{N}} \\
 d &= \frac{2r}{\sqrt{(1-r^2)}} \\
 r &= \frac{d}{\sqrt{(4+d^2)}} \dots\dots\dots \text{persamaan (1)}
 \end{aligned}$$

Nilai r_{xy} yang diperoleh dari transformasi nilai F, t dan dari penelitian korelasional yang sudah menghasilkan nilai r disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Transformasi nilai F ke dalam nilai t, d , dan r

No.	Tahun	Peneliti	N	F	t	d	r _{xy}
1	2013	Tarkhan, M., Esmacilpour, M., & Tizdast, T.	240				-0.48
2	2012	Goldin, P., Ziv, M., Gross, J.J.	75	3.58	1.89	0.43	-0.21
3	2012	Goldin, P., Ziv, M., Gross, J.J.	75				-0.43
4	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	20	14.5	3.81	1.70	-0.65
5	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	20	16.9	4.11	1.84	-0.68
6	2012	Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H	20	10.68	3.27	1.46	-0.59
7	2012	Fitzgerald, N	100				-0.52
8	2011	Werner, K.H., Goldin , P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	48		3.34	0.96	-0.43
9	2011	Werner, K.H., Goldin , P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	48		3.23	0.93	-0.42
10	2011	Werner, K.H., Goldin , P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J.	48		4.46	1.29	-0.54
11	2011	Rudy, B.M., Davis, T.E., & Matthews, R.A.	126				-0.43
12	2010	Onyeizugbo, E.U.	249				-0.24
13	2010	Maini, K	69				-0.33
14	2010	Maini, K	69				-0.59
15	2005	Ehrhart, I. J	86				0.13*
16	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	98	51.74	7.19	1.45	-0.59
17	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	98	32.78	5.73	1.16	-0.50
18	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	98	47.67	6.90	1.39	-0.33
19	2004	Kashdan, T., & Roberts, J.E.	98	46.37	6.81	1.38	-0.59

*Tidak signifikan

Koreksi kesalahan pengambilan sampel (*Bare Bone Meta Analysis*)

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan koreksi kesalahan sampel. Menurut Hunter dan Schmidt (2004) langkah-langkah tersebut adalah dengan mengikuti persamaan sebagai berikut:

a. Rerata korelasi populasi

$$\check{r} = \frac{\sum (N_i r_i)}{\sum N_i} \dots\dots\dots \text{persamaan (2)}$$

Langkah selanjutnya adalah mengubah nilai r_{xy} atau r_i pada masing-masing studi untuk memperoleh rerata korelasi populasi. Hasilnya disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Korelasi kesalahan sampling

No Studi	N	r_{xy} atau r_i	$N \times r_{xy}$
1	240	-0.48	-114.48
2	75	-0.21	-16.01
3	75	-0.43	-32.25
4	20	-0.65	-12.97
5	20	-0.68	-13.54
6	20	-0.59	-11.80
7	100	-0.52	-52
8	48	-0.43	-20.844
9	48	-0.42	-20.28
10	48	-0.54	-25.98
11	126	-0.43	-54.18
12	249	-0.24	-59.76
13	69	-0.33	-22.77
14	69	-0.59	-40.7
15	86	0.13	11.43
16	98	-0.59	-57.60
17	98	-0.50	-49.06
18	98	-0.33	-32.438
19	98	-0.59	-57.82
Jumlah	1685		-683.06
Rata-rata (\check{r})			-0.405

Rerata korelasi populasi setelah dikoreksi dengan jumlah sampel (\check{r}) adalah **0.405** dengan arah negatif atau bila dibulatkan adalah **0.41**

b. Varians r_{xy} ($\sigma^2 r$)

Varians r_{xy} atau $\sigma^2 r$ dihitung dengan menggunakan persamaan sebagai berikut :

$$\sigma^2 r = \frac{\sum [N_i (r_i - \check{r})^2]}{\sum N_i} \dots\dots\dots \text{persamaan (3)}$$

Hasil perhitungan varians r_{xy} disajikan dalam tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Varians r_{xy}

No Studi	N	r_i	$(r_i - \bar{r})$	$(r_i - \bar{r})^2$	$N(r_i - \bar{r})^2$
1	240	-0.48	-0,0716244	0,005130055	1,231213
2	75	-0.21	0,191930837	0,036837446	2,762808
3	75	-0.43	-0,0246244	0,000606361	0,045477
4	20	-0.65	-0,24292206	0,059011127	1,180223
5	20	-0.68	-0,27137737	0,073645677	1,472914
6	20	-0.59	-0,18463247	0,034089148	0,681783
7	100	-0.52	-0,1146244	0,013138753	1,313875
8	48	-0.43	-0,02888311	0,000834234	0,040043
9	48	-0.42	-0,01717021	0,000294816	0,014151
10	48	-0.54	-0,13591045	0,018471652	0,886639
11	126	-0.43	-0,0246244	0,000606361	0,076402
12	249	-0.24	0,165375599	0,027349089	6,809923
13	69	-0.33	0,075375599	0,005681481	0,392022
14	69	-0.59	-0,1846244	0,03408617	2,351946
15	86	0.13	0,538375599	0,289848285	24,92695
16	98	-0.59	-0,18244432	0,03328593	3,262021
17	98	-0.50	-0,09527393	0,009077121	0,889558
18	98	-0.33	0,074375599	0,00553173	0,54211
19	98	-0.59	-0,1846244	0,03408617	3,340445
TOTAL	1685				52,2205
Mean	89				0.030991

Berdasarkan tabel 4. diatas, diketahui bahwa varians r_{xy} atau $\sigma^2 r$ sebesar **0,030991**

c. Varians kesalahan pengambilan sampel

Untuk menghitung varians kesalahan pengambilan sampel digunakan persamaan berikut:

$$\sigma^2 e = \frac{(1-r^2)^2}{(N-1)} \dots\dots\dots \text{persamaan (4)}$$

Berdasarkan nilai \bar{r} yang diperoleh dan rerata jumlah sampel \bar{N} yang ada maka varians kesalahan pengambilan sampel pada studi meta analisis ini:

$$\begin{aligned} \sigma^2 e &= \frac{(1-0,41^2)^2}{(89-1)} \\ \sigma^2 e &= \frac{0,69205761}{88} \\ \sigma^2 e &= 0,007864291 \end{aligned}$$

Varians kesalahan pengambilan sampel $\sigma^2 e$ sebesar **0,007864**

d. Estimasi varians korelasi populasi

Varians korelasi populasi atau varians yang sesungguhnya, merupakan varians yang dikoreksi yaitu varians r_{xy} dikurangi dengan varians kesalahan pengambilan sampel. Varians korelasi populasi dapat dihitung dengan menggunakan persamaan berikut ini:

$$\sigma^2\rho = \sigma^2r - \sigma^2e \dots \dots \dots \text{persamaan (5)}$$

sehingga dalam studi meta analisis ini dapat dihitung:

$$\begin{aligned} \sigma^2\rho &= \sigma^2r - \sigma^2e \\ &= 0.030991 - 0,007864 \\ &= 0.023126 \end{aligned}$$

e. Interval kepercayaan

Interval kepercayaan adalah suatu range atau interval yang digunakan untuk estimasi parameter populasi. Jika korelasi populasi setelah dikoreksi dengan jumlah sampel (\check{r}) memiliki distribusi normal, maka interval kepercayaan dapat dihitung dengan persamaan berikut:

$$\begin{aligned} &\check{r} \pm 1.96 \text{ SD} \\ &\check{r} \pm 1.96 \sqrt{\sigma^2r} \\ &\check{r} \pm 1.96 \times (\sqrt{0.030991}) \\ &\check{r} \pm 1.96 \times 0.176042 \\ &0.41 \pm 0.345043 \\ &\mathbf{0,065 < \check{r} < 0.755} \end{aligned}$$

Berdasarkan interval kepercayaan dengan daerah penerimaan sebesar 95 % yaitu $0,065 < \check{r} < 0.755$; sementara harga \check{r} adalah 0.41 maka korelasi populasi setelah dikoreksi dengan jumlah sampel masuk dalam interval kepercayaan 95 %.

f. Dampak kesalahan pengambilan sampel

Dampak kesalahan pengambilan sampel dapat diketahui dengan menggunakan persamaan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} &\frac{\sigma^2e}{\sigma^2\rho} \times 100 \% \\ &= \frac{0,007864}{0,023126} \times 100 \% \\ &= 34.01 \% \end{aligned}$$

Dengan demikian faktor kesalahan lain yang belum terspesifikasi adalah sebesar 65.99%.

DISKUSI

Dari studi meta analisis ini didapat hasil besarnya korelasi populasi setelah dikoreksi dengan jumlah sampel (\check{r}) adalah 0,41 dengan arah negatif dan berada dalam ranah penerimaan interval kepercayaan 95% ($0,065 < \check{r} < 0,755$). Sedangkan varians korelasi populasi ($\sigma^2\rho$) adalah sebesar 0,023. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan sosial diterima.

Hasil di atas menunjukkan bahwa penelitian-penelitian yang telah dilakukan selama ini mengenai keterkaitan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial menunjukkan hasil yang konsisten. Dimana penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketika seseorang memiliki efikasi diri yaitu keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sosial yang akan atau sedang dialaminya maka tingkat kecemasannya akan rendah. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial namun bila memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan dapat mengelola atau meminimalisir kecemasannya (Fitzgerald, 2012; Goldin, et.al, 2012; Kashdan & Roberts, 2004; Maini, 2010; Moradi, Kajbaf, & Neshat-Doost, 2012; Onyeizugbo, 2010; Rudy, et. al., 2012; Tarkhan, Esmaeilpouet, & Tizdast, 2013; Werner, et.al, 2011). Orang yang mengalami kecemasan sosial disebabkan karena interpretasi atau pemaknaan yang keliru atas situasi sosial. Namun bila ada keyakinan atau efikasi diri pada seseorang tersebut untuk mampu menghadapi kecemasan sosial maka ia akan dapat mereduksi kecemasannya dan tidak perlu melakukan penghindaran-penghindaran (Kashdan & Roberts, 2004; Nevid, et. al; 2005).

Besarnya korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0.41 dapat dikategorikan sedang. Namun hasil dari studi meta analisis ini setidaknya dapat memberikan informasi bahwa efikasi diri dapat diperankan sebagai faktor protektif yang dapat diberdayakan dari orang yang mengalami kecemasan sosial untuk mengatasi kecemasannya. Demikian pula dapat dijadikan acuan untuk upaya pencegahan dengan menanamkan efikasi diri sejak dini. Akan tetapi koreksi-koreksi terhadap artefak (faktor kesalahan lain) masih perlu dilakukan mengingat dalam studi ini masih sebatas dampak kesalahan pengambilan sampel yang diidentifikasi yaitu sebesar 34 %. Jumlah sampel dalam penelitian ini kiranya perlu ditingkatkan agar besarnya dampak kesalahan pengambilan sampel dapat direduksi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan dari studi meta analisis ini adalah ada hubungan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan kecemasan sosial dengan nilai korelasi sebesar 0,41. Dengan demikian variasi studi dari beberapa peneliti mengenai topik tersebut mendapat dukungan empiris.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2008). *Shyness & social anxiety workbook*. Second edition. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Bandura, A. (2009). Exercise of of personal and collective efficacy in changing societies. Dalam Bandura, A. (Eds), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1 – 45). New York: Cambridge University Press.
- Butler, G. (1999). *Overcoming social anxiety and shyness*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Ehrhart, I. J. (2005). Alcohol expectancies and self-fficacy as moderators of social anxiety and alcohol use among college students. *Thesis*. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Fitzgerald, N. (2012).The relationship between self-efficacy, social anxiety, personality types and strong anxious reactionism in a non-clinical sample of undergraduate students. Dublin Business School. Retrieved May 20, 2014, from DBS eSource.
- Goldin, P., Ziv, M., Gross, J.J. (2012). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology, 80* (6), 1034-1040.
- Hofman, S.G. (2007).Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavior Therapy, 36* (4), 193 – 209.
- Kashdan, T., & Roberts, J.E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and research, 28* (1), 119–141.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2010). Shyness, social anxiety, and social anxiety disorder. Dalam Hofman, S.G., & DiBartolo, P.M. (Eds), *Social anxiety. Clinical, development, and social perspectives* (2nd ed.) (pp.65 – 87). USA: Elsevier Inc.
- Hunter, J. E. & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of meta-analysis: correcting error and bias in research findings*. California: Sage Publication, Inc.
- Maini, K. (2010). The influence of self-presentational efficacy on men's social anxiety in the weight room. *Electronic Theses and Dissertations, Paper 265*. University of Windsor.
- Muris, P. (2002). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Journal of personality and individual differences, 32*, 337 – 348.
- Moradi, A., Renani, F.G., Kajbaf, M.B., & Neshat-Doost, T.H. (2012). The effect of self-efficacy group training on the increase self-efficacy for social situations and

decrease social phobia in female colleges of Isfahan University. *International Journal of Advances in Psychology*, (1),10-17.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Onyeizugbo, E.U. (2010). Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (1), 299-312.
- Rudy, B.M., Davis, T.E., & Matthews, R.A. (2012). The relationship among self-efficacy, negative self-referent cognitions, and social anxiety in children: a multiple mediator model. *Behavior therapy*, 43, 619 – 628.
- Tarkhan, M., Esmaeilpour, M., & Tizdast, T. (2013). A study of the relationship between social anxiety, social self-efficacy and body image in the girl students of the Islamic Azad University at Tonekabon Branch. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2 (4), 510 – 515.
- Werner, K.H., Goldin, P., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathological Behavior Assessment*, 33, 346–354.