

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR

¹Andi Tajuddin, ²Haenidar

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Timur

¹Korespondensi; Email: adyphd70@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan fenomena mengenai harga diri dan kecemasan sosial remaja akhir yaitu seputar pembentukan harga diri melalui faktor eksternal dan internal. Dimana harga diri sangat dibutuhkan oleh seseorang tetapi tidak bisa dipungkiri bahwa kecemasan sosial dapat memengaruhi harga diri seseorang, sebaliknya kecemasan sosial yang terlalu rendah dapat membuat remaja merasa harga dirinya tinggi dan membuat sikap-sikap seperti sombong, acuh, tak peduli dan sebagainya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, terdapat dua skala yang digunakan yaitu skala harga diri dan kecemasan sosial, skala likert yang dalam penelitian ini menggunakan empat tingkatan dimana Subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap isi pernyataan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistik yang memperoleh hasil bahwa besarnya korelasi atau r antara harga diri dengan kecemasan sosial sangat signifikan yaitu sebesar 0,010 dan $p=0,958$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial.

Kata Kunci : Harga diri, kecemasan sosial, remaja

ABSTRACT

Based on the phenomenon of self-esteem and late adolescent social anxiety which is about forming self-esteem through external and internal factors. Where self-esteem is needed by a person but it cannot be denied that social anxiety can affect one's self-esteem, whereas social anxiety that is too low can make a teenager feel high self-esteem and make attitudes such as arrogant, indifferent, indifferent and so on. The purpose of this study was to find out the relationship between self-esteem and social anxiety in late adolescents. The instrument used in this study is a scale, there are two scales used, namely the self-esteem scale and social anxiety, the Likert scale which in this study uses four levels where the Subject is asked to express agreement or disagreement with the contents of the statement. The results of this study indicate that there is a relationship between self-esteem and social anxiety. This is indicated by the results of statistical tests that obtain results that the magnitude of correlation or r between self-esteem and social anxiety is very significant at 0.010 and $p = 0.958$. This shows the relationship between self-esteem and social anxiety.

Keywords: *Self-esteem, social anxiety, teenagers*

I. PENDAHULUAN

Manusia mengalami kematangan dari segi fisik psikologis maupun sosialnya (Depkes, 2007). Penyesuaian dan adaptasi dibutuhkan untuk menghadapi perubahan agar memperoleh identitas diri (Potter dan Perry, 2009). Masa remaja ditandai dengan pubertas (Papalia, D.E., S.W, & Feldman 2009). Pubertas merujuk pada kemampuan reproduksi, matangnya organ reproduksi ditandai dengan haid pada anak perempuan (Papalia Diane E, 2008). Pubertas berawal dari perubahan hormonal yaitu hormon esterogen pada perempuan, dan hormon testosteron pada pria, hormon esterogen pada perempuan berperan dalam timbulnya karakteristik seks sekunder seperti pertumbuhan payudara. Sedangkan karakteristik seks primer seperti perubahan biologis yang melibatkan organ-organ yang diperlukan untuk melakukan reproduksi seperti indung telur, tuba falopi, rahim dan vagina (Potter dan Perry, 2005).

Harga diri adalah suatu hal yang sangat penting karena menyangkut keberadaan seseorang sebagai manusia. Harga diri direfleksikan secara verbal maupun non verbal, baik sadar maupun tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari. Harga diri memengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Harga diri dalam pembicaraan sehari-hari lebih sering dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun oranglain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan.

Remaja yang berprestasi dalam lingkungan sosial akan lebih percaya diri

menghadapi lingkungan sosial karena lebih dihargai, sebaliknya remaja yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri yang negatif cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Menurut Maslow (dalam humanistik, 2004) melihat harga diri sebagai sesuatu yang merupakan kebutuhan setiap orang dan terasa mulai dari tingkat yang rendah hingga tinggi. Kebutuhan untuk dihargai ini di dalam kehidupan bermasyarakat mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku seseorang dan mendorong untuk melakukan bermacam-macam hal demi mendapatkan penghargaan dari orang lain. Individu yang mempunyai harga diri rendah diliputi kekhawatiran tentang interaksi sosial dan tidak yakin akan keberhasilannya. Individu digambarkan mempunyai sifat-sifat depresif, terlalu lemah untuk melawan kekurangan diri, disibukkan oleh persoalan-persoalan pribadi, cenderung terisolir, tidak mampu mengekspresikan diri, dan peka terhadap kritik. Individu lebih pasif, pesimis, kurang percaya diri dalam interaksi sosial, cenderung menarik diri dari pergaulan sosial dan lingkungannya.

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. *Social anxiety* tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan. Penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Kasus-kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita (baik dewasa maupun anak-anak), orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial ini juga banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial.

Fenomena kecemasan sosial dengan mudah dapat terjadi, karena setiap orang memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kecemasan, akan tetapi tingkat kecemasan sosial setiap orang berbeda-beda. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan cenderung cemas dan tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain, yang disertai dengan perasaan malu, takut, karena berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Loudin

(dalam Ahmad, 2013) kecemasan sosial adalah keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang mereka berbeda dari persepsi mereka tentang diri mereka sendiri.

Studi Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain. Orang dengan kecemasan sosial merasa mereka akan menghambat komunikasi mereka dan orang-orang yang ada disekitar mereka karena kegugupan yang mereka alami. Azar (dalam Bano, 2012) menjelaskan rata-rata perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki. Ini dimungkinkan karena laki-laki sangat enggan untuk mencari bantuan untuk memecahkan permasalahan mereka, karena mereka merasa malah akan menunjukkan kelemahan mereka sendiri. Oleh karena itu sulit untuk mengetahui kapan seorang remaja laki-laki mengalami kecemasan sosial, meskipun mereka juga pernah mengalami kecemasan sosial tersebut. Menurut Puklek & Vidmar (dalam Levpuscek, 2004) perempuan lebih memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar dari pada laki-laki.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir.

II. METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

1. Variabel independent atau variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *self esteem* (harga diri)
2. Variabel dependent atau variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *social anxiety* (kecemasan sosial)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Terdapat dua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu skalaharga diri dan kecemasan sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang dalam penelitian ini menggunakan empat tingkatan. Subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap isi

pernyataan. Setiap item akan diberikan empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Pada skor skala likert ini terdapat dua pernyataan (1). Favorable yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek sikap. (2). Unfavorable yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif atau kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap (Azwar, 2007). Untuk pernyataan favourable penilaian bergerak mulai dari angka 4 sampai 1, dan sebaliknya untuk pernyataan unfavourable penilaian bergerak mulai dari angka 1 sampai 4.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 20.0 for windows.

Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai signifikan	Keterangan
Harga Diri	0,923	Normal
Kecemasan sosial	0,348	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,923 ($p>0,05$). Sedangkan untuk variabel kecemasan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,348 ($p>0,05$). Hasil uji normalitas

tersebut menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut adalah data normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan bantuan SPSS 20.0 for windows.

Tabel 4.2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Harga Diri * Kecemasan Sosial	0,426	0,925	Linier

Hasil uji linearitas harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir menunjukkan nilai $p=0,925 > 0,05$, maka hal ini berarti menunjukkan hubungan antara kedua variabel adalah linier.

3. Uji Hipotesis

- b) Hasil uji asumsi yang telah diperoleh, maka data yang terkumpul dianggap telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis berikutnya yaitu pengujian hipotesis dengan

menggunakan analisis statistik parametrik. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah korelasi *product moment*, yang dimana teknik statistik parametrik ini menggunakan data interval dan rasio, data dipilih secara random, datanya berdistribusi normal. hubungan antar variabel X dan Y adalah linier, sekelompok subyek minimal 30 orang. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel 4.3 dan 4.4 :

Tabel 4.3. Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Hargadiri	67.8000	8.64391	30
Kecemasan social	69.1000	8.26438	30

Hasil diatas merupakan tabel descriptive statistis, dimana mean atau rata-rata variabel harga diri sebesar 67,80 dengan standar deviasi sebesar

8,64391 Sedangkan variabel kecemasan sosial mean atau rata-rata sebesar 69,10 dan standar deviasi sebesar 8,26438 dan jumlah responden (N) adalah 30.

Tabel 4.4. Correlations

	Harga diri	Kecemasan sosial
Hargadiri	Pearson Correlation 1	.010
	Sig. (2-tailed)	.958
	N	30
Kecemasan sosial	Pearson Correlation .010	1
	Sig. (2-tailed)	.958
	N	30

Tabel korelasi diatas menunjukkan besarnya korelasi antara variabel harga diri dan kecemasan sosial adalah sebesar 0,010 dengan signifikansi atau p sebesar 0,958. Jumlah N (subyek) sebanyak 30. P yang digunakan adalah jika signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05($p<0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat

hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasilnya adalah ada hubungan antara variabel harga diri dengan kecemasan sosial, dimana jika P yang digunakan untuk signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05 ($p<0,05$). Korelasi antara harga diri dengan kecemasan sosial adalah 0,010 dan p sebesar 0,985. Semakin tinggi harga diri maka

semakin rendah kecemasan sosial begitupun sebaliknya rendahnya harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil linear kedua variable harga diri dengan kecemasan sosial dimana $p=0,925 > 0,05$, maka hal ini berarti ada hubungan kedua variabel adalah linier. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut adalah normal, dimana variabel harga diri memiliki nilai signifikan $0,923 (p>0,05)$, dan kecemasan sosial $0,348 (p>0,05)$. Semua data yang dikelolah menggunakan analisis data SPSS 20.0 *for windows*

Hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia Timur (UIT) Makassar, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistik yang memperoleh hasil bahwa besarnya kolerasi atau r antara harga diri dengan

kecemasan sosial sangat signifikansi yaitu sebesar $0,010$ dan $p=0,958$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi remaja yang akan menginjak dewasa, agar lebih bisa memahami harga dirinya agar dapat bisa ditempatkan dan tidak memberikan dampak untuk orang lain yang dapat menimbulkan kecemasan sosial untuk dirinya sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi harga diri dan kecemasan sosial.

3. Bagi Universitas

Diharapkan dapat memberikan sedikit kebebasan terhadap mahasiswa dalam menyalurkan aspirasinya, dimana masa remaja ke dewasa merupakan masa transisi yang ego dan berperilaku selalu mempengaruhi, harga diri remaja yang rendah maka kecemasan sosialnya tinggi begitupun sebaliknya.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z.R., Bano, N., Ahmad, R., Kharam, S.J. 2013. Social axienty in adolescent: does sSelf-esteem matter?. *Asian journal of sosial sciences& humanities*. Vol.02. no 02
- Asadi, Sadeghi Azar. 2010. *Prevalensi kecemasan dan huungannya denganharga diri dikalangan mahasiswa Universitas Zabol Iran*.www.interjournals.org diakses tanggal 12 April 2016
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bano, N., Ahmad, R, Z., & Ali, Z, A. 2012. Relationship of harga diri and harga diri: a comparative study between male and famale adolescent. *Pakistan Journal of ClinicalPsychologi*. Vol.11 No.2 hal :15-23
- Branden, N. 2001. *Kiat jitu meningkatkan harga diri*. Jakarta : Dela Pratasa Publishing
- Butler, Gillian. 2008. *Overcoming Social Axienty and Shynes: A self-helf using Cognitive Behavioral Techniques*. NewYork: Basic Book.
- Chaplin, J. P., 2007. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dayakisni, T., & Hudaniah. 2009.*Psikologi Sosial Edisi Revisi*. Malang : UMM Press
- Depkes RI. 2007.Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Durand, V. Mark dan David H. Barlow . 2006 . *Psikologi Abnormal* . Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ghufron, M & Rini Risnawita S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media
- Kartono K, 2006. *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Koentjoro, Tjahjono. 2007. *Regulasi Kesehatan di Indonesia*. Yogyakarta : ANDI
- La Grace &Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many Definitions, Many Measures. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *Positive Psychological Assessment, A Handbook of Models and Measures* (pp. 91-106).Washington, DC, US: American Psycho logical Associatio
- Maulana M, 2008, *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan dan Mengasuh Bayi*, Yogyakarta, Katahati
- Monks,F.J.*PsikologiPerkembangan:Pen gantarDalamBerbagai Bagiannya* a.Cet.14:Yogyakarta: GajahMad a UniversityPress;2002 .

- Murphy, Peter. 2009. Rasa Malu dan Social Anxiety dijelaskan. Artikel diambil dari <http://id.articlesnatch.com/to/pic/social+anxiety>
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nisfiannoor, Muhammad. 2009. Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial. Jakarta : Salemba Humanika.
- Papalia, Diane E. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)* Edisi Kesembilan. Jakarta: Prenada Media Group Pratama, Angga. 2007.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009. *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)*. (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pardede, N., 2008. *Masa Remaja*. Dalam : Narendra, M.B., Sularyo, T.S., Soetjningsih, Suyitno, H., Ranug, IG.N.G., ed. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto, 138-170.
- Potter, P.A, Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC. 2005
- Quatman, T., Watson., Carry, M., 2001 *Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains*. *The Journal of Genetic Psychology*. Vol 162 No. 1 hal :93-117
- Rojas, S.L., Bartlett, J.C., Thomas, N.K., Donnelly, K.A., & Barchard, A.K. 2008. The Relationship between Social anxiety and emotional Expressivity. *International Journal of Education and Research*.
- Rudolph, A., Hoffman, J, & Rudolph, C., 2014. *Buku Ajar. Pediatri Rudolph*, Ed. 20 Vol. 2. Jakarta : EGC
- Singgih D, Gunarsa. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta ; BPK Gunung Mulia. 2003
- Sugiono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Tafarodi, R. W. & W. B. Swann Jr., 2001. *Two Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement*. Toronto : Pergamon
- Widyastuti, Yani dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Wong, Donna L, dkk. (2009). *Buku Ajar Keperawatan. Pediatrik, Volume 2*. Jakarta : EGC
- Jurnal dan internet :

Jurnal kecemasan sosial
(<https://socialanxietyinstitute.org/living-with-social-anxiety>).
Diakses tanggal 12 april 2016

Tambunan, R. (2001). *Harga Diri Remaja*.
<http://www.e-psikologi.com/remaja/240901.htm>.
Diakses tanggal 5 april 2016