

Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja

Dinda Arditya

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
aerdyfair@gmail.com

Abstract

Social anxiety can be defined as a continuous and persistent feeling of fear in a social situation because individuals have to face evaluation, be observed, humiliated and afraid of being humiliated by others. Social anxiety can appear in adolescence when teenagers realize that socializing with other people is an important thing in the life of a teenager. There are many factors behind social anxiety in adolescents, one of which is self-confidence. Self-confidence is an attitude or belief about one's own abilities that makes him less anxious in carrying out his actions. This study aims to determine the correlation between self-confidence and social anxiety in adolescents. The hypothesis proposed is that self-confidence is negatively correlated with social anxiety in adolescents. The method used in this research is correlational quantitative. The self-confidence scale and social anxiety scale were used as measuring tools in this study. The population of this study was 452 students of MAN 2 Bojonegoro. The sampling technique used is simple random sampling obtained by 212 students. The data in this study were tested with Spearman Rho correlation with the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows version 26 and the results showed that the self-confidence variable had a very significant negative correlation with the social anxiety variable in adolescents.

Keywords: self-confidence, social anxiety

Abstrak

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai perasaan takut yang berkelanjutan dan menetap dalam suatu situasi sosial yang dikarenakan individu harus menghadapi evaluasi, diamati, dihina serta takut dipermalukan oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat muncul pada masa remaja ketika remaja menyadari bahwa pergaulan dengan orang lain merupakan sebuah hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja. Terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial pada remaja, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah sikap ataupun keyakinan tentang kemampuan diri yang dimiliki yang membuat dirinya tidak terlalu cemas dalam melakukan setiap tindakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada diri remaja. Hipotesis yang diajukan adalah Kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial pada remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Skala kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah 452 siswa MAN 2 Bojonegoro. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yang diperoleh 212 siswa. Data pada penelitian ini diuji dengan korelasi Spearman Rho dengan bantuan Statistic Package for Social Science (SPSS) for Windows versi 26 dan diperoleh hasil bahwa variabel kepercayaan diri berkorelasi negatif secara sangat signifikan dengan variabel kecemasan sosial pada remaja.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan sosial

Pendahuluan

Masa remaja dimulai pada umur 10 tahun sampai 21 tahun (Monks dkk, 2006). Masa remaja merupakan masa dimana mereka menghadapi banyak perubahan-perubahan seperti kognitif, fisik, serta psikososial (Papalia dkk, 2009). Pada masa remaja terdapat tugas perkembangan yang menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku remaja. Tugas-tugas perkembangan tersebut meliputi: mencapai hubungan baru serta masak dengan teman-teman seusianya baik itu pria ataupun wanita, menggapai peran sosial, dapat menerima keadaan fisik serta dapat memanfaatkan tubuhnya secara baik, dapat mencapai perilaku sosial serta bertanggung jawab. Salah satu tugas perkembangan yang tersulit bagi remaja adalah melakukan penyesuaian sosial (Hurlock, 1980).

Usia 15 sampai 18 tahun merupakan masa remaja pertengahan pada masa ini para remaja duduk dibangku SMA. Banyak remaja dibangku SMA yang masih belum mampu dalam memenuhi tuntutan tugas-tugas perkembangan masa remajanya, lebih khusus tugas dalam melakukan penyesuaian sosial hal tersebut dapat diketahui dari penelitian Kholifah (2016). Berdasarkan hasil Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu Guru BK di SMA X di Bojonegoro pada tanggal 9 Juni 2022 juga memperoleh informasi bahwa banyak siswa yang sulit bersosialisasi, cenderung gugup saat harus berhadapan dengan orang yang baru dikenalnya, bahkan terdapat juga siswa yang juga merasa gugup saat harus berada dalam suatu kelompok dengan teman yang sudah dikenalnya sekalipun. Beberapa siswa tersebut juga enggan untuk bersosialisasi dengan orang-orang baru bahkan mereka cenderung menarik diri dari pergaulan karena takut tidak dapat diterima apa adanya oleh teman-temannya dan beranggapan dirinya selalu dibicarakan kejelekannya oleh teman-temannya.

Selain itu dari penuturan Guru BK di SMA X Bojonegoro juga dapat ditemukan bahwa beberapa siswa cenderung berkeriangat dingin atau bahkan menjadi terbata-bata saat berhadapan dengan orang baru karena takut dinilai negatif pun saat siswa diharuskan untuk mengerjakan tugas secara berkelompok terdapat siswa yang enggan untuk masuk ke kelompoknya karena takut tugas yang dikerjakan tidak akan sesuai dengan ekspektasi teman-temannya, juga ditemukan siswa di kelas 11 yang menutup diri dari lingkungan sekitarnya, tidak bersedia bersosialisasi dengan teman-teman satu kelasnya saat harus mengerjakan tugas kelompok, serta enggan untuk ikut berperan dalam kelompok tersebut.

Semua fenomena yang telah digambarkan tersebut sebelumnya, membawa peneliti pada pemikiran bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial, yaitu perasaan takut yang berkelanjutan dan menetap dalam suatu situasi sosial yang berkaitan dengan performa diri oleh karena itu individu harus menghadapi evaluasi, diamati, dihina serta takut dipermalukan oleh orang lain (La Greca, & Lopez, 1998). Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja adalah suatu hal yang bisa dijumpai di banyak

negara (Pramitasari, 2014). Di Asia sendiri prevalensi dari diagnosis terhadap gangguan kecemasan sosial adalah 0,5-1,2%, sedangkan di Indonesia, terdapat sekitar 15,8% remaja yang mengalami kecemasan sosial (Vriend dkk, 2013). Kecemasan sosial dapat terjadi pada remaja ketika mereka berpikir bahwa mereka telah melakukan sesuatu yang berbeda dengan temannya yang lain, sehingga mereka akan diberikan label yang negatif oleh temannya ataupun remaja tersebut berpikir bahwa mereka akan berbuat hal yang membuatnya malu di depan orang lain. (Inderbitzen-Nolan & Walters, 2000; Kholifah, 2016).

Akibat mungkin muncul ketika remaja mengalami kecemasan sosial adalah remaja tidak bisa kegiatan dengan wajar karena biasanya merasa tegang, canggung dan grogi bahkan cenderung menghindari dari situasi sosial atau menarik diri. Remaja cenderung yang tidak bisa menunjukkan kemampuan atau kompetensi yang mereka miliki karena ketakutan serta tidak percaya diri. Di lingkungan sosial mereka tidak mendapatkan banyak teman hingga membuat terjadinya isolasi sosial. Jika hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan tidak diatasi maka akan menimbulkan frustrasi, depresi, benci pada dirinya sendiri serta benci pada orang lain selain itu akan terhambatkan keterampilan sosial dan bekerjasama pada remaja (Primadiana, 2019).

Menyimak bahwa kecemasan sosial memiliki dampak negatif bagi remaja, maka hal tersebut perlu diminimalisir. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial salah satunya adalah rendahnya kepercayaan diri (Park & Lee, 2004; Nainggolan, 2011; Ekajaya, 2019). Kepercayaan diri merupakan sikap ataupun perasaan yakin dengan kemampuan diri sendiri yang menjadikan individu tersebut tidak cemas atas tindakan yang dilakukan berhubungan dengan lingkungan atau situasi yang dihadapi dengan orang lain (Hambly, 1992; Lauster, 2003; Andini, 2019).

Kepercayaan diri yang tinggi pada remaja menjadi peran yang penting dalam tugas perkembangan remaja saat hendak bersosialisasi dengan kelompoknya. Kepercayaan diri yang tinggi akan membuat remaja menjadi mampu melakukan bermacam-macam hal yang hendak dilakukan, dapat menerima keadaan dirinya. Selain itu dengan memiliki kepercayaan diri remaja tidak akan memiliki perasaan malu ataupun minder atas hal yang telah diperbuat atau dilakukan, sebab remaja yang memiliki kepercayaan diri mempunyai keyakinan bahwa orang lain akan menyukai dirinya. Dengan dimilikinya kepercayaan diri yang tinggi akan menurunkan ataupun bahkan menghilangkan kecemasan sosial yang dimiliki seorang individu.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang mencari hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan sosial. Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 1-5 Juli 2022 di MAN 2 Bojonegoro yang dilakukan secara online. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/siswi kelas 10 dan 11

MAN 2 Bojonegoro yang berjumlah kurang lebih 452 siswa dan diperoleh partisipan sebanyak 212 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Simple random sampling*. Skala psikologis digunakan sebagai teknik pengumpulan data pada penelitian ini. Skala psikologis terdiri dari dua skala yaitu skala kecemasan sosial yang terdiri dari 30 item pernyataan dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 40 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan rentang skor 1-4. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis *Spearman Rho* yang dilakukan akan menggunakan bantuan dari program *Statistic Package for Social Science (SPSS) for Windows* versi 26. Analisis data *Spearman Rho* digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2018). *Spearman Rho* termasuk kedalam statistik non parametrik, analisis ini tidak memerlukan asumsi normalitas dan linearitas.

Hasil

Variabel bebas pada penelitian ini adalah kepercayaan diri sedangkan variabel terikat adalah kecemasan sosial. Analisis data pada penelitian ini diuji dengan teknik *Spearman Rho* dengan bantuan *Statistic Package for Social Science (SPSS) for Windows* versi 26. Pada penelitian ini data uji dengan teknik analisis *Spearman Rho* yang merupakan statistik non parametrik hal tersebut dikarenakan tidak terpenuhinya salah satu uji asumsi. Berdasarkan analisis data melalui teknik *Spearman Rho* pada penelitian ini diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji *Spearman Rho*

Variabel	Rho	p	Keterangan
Kepercayaan diri – Kecemasan sosial	-0,570	0,000	Sangat Signifikan ($p < 0,01$)

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, karena nilai signifikansi $< 0,01$ maka artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Selanjutnya dari hasil tersebut juga diperoleh angka koefisiensi -0,570, artinya kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang kuat. Serta dari angka korelasi koefisien di atas bernilai negatif maka arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah negatif. Hubungan negatif dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang remaja maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seorang remaja maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya.

Tabel 15. Koefisien Determinasi

Rho	R ²
-0,570	0,3249

Nilai R² pada kedua variabel adalah 0,3249. Dapat diketahui kepercayaan diri memiliki pengaruh sebesar 32,49% terhadap kecemasan sosial remaja, sedangkan 67,51% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja siswa MAN 2 Bojonegoro. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 212 subjek siswa MAN 2 Bojonegoro yang diperoleh hasil bahwa variabel kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan mempunyai hubungan yang kuat dengan variabel kecemasan sosial pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nainggolan (2011) yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mutahari (2016) juga menemukan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Serta penelitian yang dilakukan oleh Ekajaya (2019) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.

Remaja mempunyai tugas perkembangan yang menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilakunya serta remaja diharuskan melakukan penyesuaian sosial. Oleh sebab itu remaja harus dapat berbaur dengan lingkungan sekitar, hal yang menjadi penghambat penyesuaian sosial adalah kecemasan yang timbul saat remaja hendak berhubungan dengan suatu kelompok. Biasanya remaja mengalami kecemasan sosial dikarenakan gaya berpikirnya, remaja cenderung kesulitan dalam mengendalikan pikirannya ataupun kurang logis dalam berpikir saat berada dalam posisi yang tidak nyaman.

Saat mengalami kecemasan sosial remaja akan mengalami kesulitan saat membagi fokus perhatiannya ataupun tidak bisa memberikan perhatiannya sekaligus. Selain itu remaja akan melakukan penghindaran saat mereka berada dalam situasi yang membuatnya tidak nyaman ataupun tertekan.

Remaja yang mempunyai kepercayaan diri akan mampu menghadapi segala situasi sosial. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan tentang kemampuan dimiliki. Sehubungan dengan itu maka seorang remaja dikatakan mempunyai kepercayaan diri jika remaja tersebut mempunyai aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya keyakinan atas kemampuan diri. Keyakinan atas kemampuan diri ditandai dengan sikap positif seorang individu terhadap dirinya sendiri bahwa dirinya mengetahui ataupun mengerti dengan sungguh-sungguh atas apa yang telah dilakukan.

Saat remaja memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya maka hal tersebut dapat mengurangi ketakutan akan evaluasi negatif pada remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Optimis menjadi aspek selanjutnya yang dimiliki remaja yang percaya diri, mereka akan selalu berpandangan positif dalam menghadapi semua hal tentang diri, harapan serta kemampuan yang dimiliki. Aspek selanjutnya bertanggung jawab dan berani menanggung konsekuensi atas hal yang telah ia lakukan, dengan mempunyai sikap optimis maka remaja tidak akan melakukan penghindaran dari situasi sosial dengan temannya sehingga remaja tidak merasa takut ataupun sedang dibicarakan negatif oleh teman-temannya serta remaja akan berani bertanggung jawab atas tugas-tugasnya dalam kelompok.

Objektif dalam memandang segala sesuatu permasalahan dengan kebenaran yang terjadi semestinya, bukan menurut kebenaran dari dirinya sendiri serta Rasional terhadap suatu hal yang terjadi dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal yang sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Kedua hal tersebut dapat menjadikan remaja tidak melakukan penghindaran sosial dengan orang baru, karena dengan mempunyai sikap objektif dan rasional remaja tidak akan merasa tertekan ataupun gugup saat melakukan kontak sosial dengan orang baru.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa kecemasan sosial pada remaja dapat terjadi ketika seorang remaja tidak mempunyai kepercayaan diri yang ditandai dengan perasaan tak nyaman saat berhadapan dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Seorang remaja yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami ketakutan akan evaluasi negatif, dimana remaja tersebut mengalami kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan teori Lauster (2003) yang mengungkapkan kepercayaan diri adalah sikap ataupun keyakinan tentang kemampuan diri yang dimiliki yang membuat dirinya tidak terlalu cemas dalam melakukan setiap tindakannya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja adalah pubertas, teman sebaya dan budaya setempat (Hofmann & DiBartolo, 2010), kondisi fisik juga dapat menjadi faktor remaja mengalami kecemasan sosial (Tirtojiwo, 2012). Pubertas menyebabkan seorang remaja harus menyesuaikan diri terhadap perubahan besar yang terjadi pada dirinya baik dari segi fisik, emosi, maupun sosial. Dengan mempunyai banyak teman sebaya kecemasan sosial dapat diturunkan selain itu budaya setempat menyebabkan kurangnya penyesuaian diri remaja dengan lingkungan baru, sementara kondisi fisik yang normal juga menjadikan diri remaja menjadi lebih percaya diri sehingga mengurangi kecemasan dirinya dalam situasi sosial yang ditemuinya

Hasil dari penelitian ini dapat membuktikan hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial pada remaja, yang artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang remaja maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin

tinggi kecemasan sosial yang dialami seorang remaja maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Hal ini berdasarkan pada skor korelasi sebesar $-0,570$ dengan taraf signifikansi $p=0,000 < 0,01$. Hubungan negatif pada hasil penelitian ini dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang remaja maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seorang remaja maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial pada remaja dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian ini, peneliti sadar bahwa hasil penelitian ini jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu peneliti hendak memberi saran kepada: para remaja untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan selalu berpikiran positif dan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan temannya yang lain agar remaja tersebut tidak mengalami kecemasan sosial atau mungkin setidaknya dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami, serta bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dilakukan pada subjek yang lebih luas seperti pada anak-anak ataupun dewasa awal yang akan memasuki dunia kerja atau dapat mengelaborasinya dengan variabel-variabel lainnya seperti: jenis kelamin, latar belakang pendidikan, status pekerjaan. Sehingga dapat diketahui secara mendalam apakah kecemasan sosial dapat ditemui dalam rentang kehidupan yang lain dan bagaimana pengaruhnya.

Referensi

- Andini, R. N., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2), ISSN : 2301-9824.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balke, E. (2002). *Know Your Self*. (Terjemahan Hari Wahyudi). Jakarta: P.T. Gramedia.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- Durand, V. M. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekajaya, D.S., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE* 165, 12(1), 93- 102. ISSN : 2088-5326, e-ISSN : 2502-8766

- Hambly, K. (1992). *Psikologi populer: Bagaimana meningkatkan rasa percaya diri* (Terjemahan FX. Budiyanto) Jakarta: Arcan.
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (Eds). (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition*. London, United Kingdom: Academic Press, Elsevier.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Inderbitzen-Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative data and further evidence of construct validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 360–371. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2903_7
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 60-68.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkage with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Latipun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian* (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006) *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*, 16(2), 162-174.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003) *Psikologi Abnormal : Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Park, H., & Lee, A. R. (2004). *L2 Learner's Anxiety, Self Confidence, and Oral Performance*. Diakses dari www.paaljapan.org pada tanggal 25 Juni 2022 jam 08.39 WIB
- Pramitasari, S., & Ariana, A. D. (2014). Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 48-53.
- Rapee, R.M. (1998). *Overcoming Shyness and Sosial Phobia. Chapter2*. Passim. Lifestyle Press. [http:// www.anxietyhelp.com.au](http://www.anxietyhelp.com.au)
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence; Perkembangan Remaja*. Terjemahan dalam bahasa Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tirtojiwo. (2012). *Social Anxiety Disorder (Social Fobia)*. Diakses dari www.tirtojiwo.org pada tanggal 10 Juni 2022 jam 15.00 WIB
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh Harga Diri terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).

- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in psychology*, 4(3), 1-9. DOI : 10.3389/fpsyg.2013.00003
- Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analizing The Relationships Between Social Anxiety, Social Support And Problem Solving. *Education and Science*, 38(167), 226-240.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. New York. Academic Press
- Beatty, M. J. (1986). Communication apprehension and general anxiety. *Journal of Social Behavior & Personality*, 1(2), 209–212.