

Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa

Nita Ayu Wulandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail : nitayu28.na@gmail.com

Abstract

Abstract. This study aims to determine the relationship between self-concept and social anxiety in students. The population in this study were students of the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945, Surabaya, amounting to 898 students. While the participants in this study amounted to 90 respondents were taken using accidental sampling technique and the scale used was the self-concept scale and the social anxiety scale. The correlation technique used to determine the relationship between self-concept variables and social anxiety is the Spearman Rho technique with the help of the computer program IBS SPSS version 26.00 for windows. The results of the study prove that there is a negative and significant relationship between self-concept and social anxiety in students with data analysis calculations showing the Spearman's Rho correlation coefficient of -0.572 with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that the proposed hypothesis is accepted. That is, the higher the student's self-concept, the lower his social anxiety, and vice versa if the student has a low self-concept, the higher his social anxiety.

Keywords : Social Anxiety, Self-Concept, Students

Abstrak

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 898 Mahasiswa. Sedangkan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 90 responden diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan skala yang digunakan yaitu skala konsep diri dan skala kecemasan sosial. Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel konsep diri dan kecemasan sosial adalah teknik *Spearman Rho* dengan bantuan program komputer *IBS SPSS versi 26.00 for windows*. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan perhitungan analisis data menunjukkan koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar -0,572 dengan nilai

signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Artinya, semakin tinggi konsep diri mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu juga sebaliknya jika mahasiswa memiliki konsep diri yang rendah, maka semakin tinggi pula kecemasan sosialnya.

Kata Kunci : Kecemasan sosial, Konsep Diri, Mahasiswa

Pendahuluan

Menurut Rahmi, dkk (2017) manusia adalah makhluk sosial, yang artinya selalu memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial bisa berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di dunia sekitarnya. Perilaku individu dalam berinteraksi sosial tidak selalu bisa berjalan dengan nyaman tanpa adanya hambatan. Beberapa individu mengalami perasaan takut, khawatir, dan cemas akan kondisi lingkungan sosialnya ketika individu tersebut sedang berinteraksi, yang bisa disebut dengan kecemasan sosial.

Menurut Egziabher dan Edwards (2013) mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya maka hal itu akan mendukung tingkah laku dan pemikiran yang baik. Mahasiswa yang memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya dapat mengurangi sifat cemas, takut, rendah diri, dan mendorong untuk berprestasi lebih baik.

Mahasiswa juga termasuk makhluk sosial yang melakukan interaksi dan berhubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Mahasiswa umumnya berusia antara 18-19 tahun, dimana usia tersebut masuk ke dalam fase perkembangan yang berada pada tahap usia dewasa awal. Senada dengan pendapat Hurlock (1996) bahwa dewasa awal dimulai pada kisaran usia 18 tahun sampai 40 tahun. Mahasiswa sebagai makhluk sosial berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan bekerjasama dan berkompetisi dengan orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain, serta berfungsi secara efektif didalam masyarakat. (Sullivan, dalam Alwisol, 2012)

Menurut Egziabher dan Edwards, (2013) salah satu tugas perkembangan pada mahasiswa yaitu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya tanpa perlu adanya perasaan cemas. Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa nyaman ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena adanya rasa cemas pada diri individu tersebut. Kecemasan yang muncul saat mahasiswa berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial inilah yang disebut dengan kecemasan sosial.

Menurut *American Psychiatri Association*, kecemasan sosial sebagai bentuk ketakutan yang berkaitan dan berhubungan dengan rasa malu, ketakutan atau kecemasan yang tidak proporsional dengan ancaman yang ditimbulkan (Caturtami & Sumaryanti, 2021). Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian yang buruk atau evaluasi yang buruk dari orang lain (Brecht, 2000, dalam Jeklin, 2016). Pengertian lain dari kecemasan sosial yaitu merupakan gangguan kondisi mental yang di tandai dengan perasaan takut secara berlebihan saat berhubungan dengan orang baru atau lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kecemasan sosial yang dilakukan oleh (Vriends dkk., 2013) di Indonesia menunjukkan bahwa hasil *self-report* Skala Kecemasan Sosial Liebowitz dari 311 orang mahasiswa Psikologi UGM sebanyak 15,8% berada pada tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Sebuah survei awal pada bulan Januari 2020 melalui penyebaran kuesioner secara acak terhadap 134 mahasiswa kategori dewasa awal usia 18-29 tahun di berbagai perguruan tinggi di kota Yogyakarta mengenai kecemasan sosial, didapatkan hasil bahwa 47% atau 68 mahasiswa memenuhi ketiga aspek yang dipaparkan La Greca & Lopez (1998). Secara lebih detail ditemukan bahwa sebanyak 46,18% mahasiswa memenuhi aspek ketakutan akan evaluasi negatif; aspek kedua yaitu penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing sebanyak 37,02%; dan 38,28% mahasiswa memenuhi aspek ketiga yaitu penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Untuk memperjelas fenomena saat ini, maka peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, hasil studi pendahuluan tersebut yaitu individu takut mendapat penilaian yang buruk tentang penampilan dan bentuk tubuhnya. Individu juga takut apabila dirinya nantinya akan mendapatkan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya. Selain itu, apabila individu berada dalam diskusi kelompok, ia akan cenderung untuk diam, fokus pada dirinya sendiri dan tidak mengeluarkan pendapat apapun. Karena individu tersebut takut apabila pendapatnya tidak diterima oleh kelompok tersebut. Dan yang terakhir ketika individu berada dalam situasi atau lingkungan yang baru, ia akan cenderung menyendiri dan menyibukkan diri sendiri dengan cara bermain handphone. Karena ia takut apabila pendapat atau kata-kata yang ia sampaikan tidak diterima oleh orang tersebut dan berbeda dalam memandang sesuatu atau berbeda dalam cara berpikir. Hal itu akan memberikan dampak psikologis bagi mereka yaitu, merasa cemas, gelisah, jantung berdebar dengan cepat, keringat dingin, malu.

Kecemasan sosial dicirikan sebagai rasa takut diejek oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Menurut *World Psychiatric Association*, 3% sampai 15% dari populasi global dapat dianggap sebagai penderita kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya 25% dari mereka yang pergi untuk konseling atau terapi psikologis. Tidak hanya itu, kecemasan sosial juga meluas hingga ke seluruh dunia dengan berbagai macam latar kebudayaan (<https://socialanxietyinstitute.org>, diakses pada 18 April 2022).

Kecemasan sosial tentunya sangat mengganggu mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Dari hasil survey yang sudah dilakukan oleh (Egziabher & Edwards, 2013) terhadap beberapa mahasiswa, subjek menjelaskan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan sosial yaitu mahasiswa tidak bisa menjadi diri sendiri serta merasa bahwa itu akan menghambat diri mereka dalam melakukan interaksi sosial. Sebagai contoh, ketika individu sedang berada dalam suatu kelompok, mereka tidak bisa menyampaikan ide-ide atau pendapatnya karena adanya rasa gugup, ragu, dan takut dinilai buruk oleh beberapa temannya. Dampak dari kecemasan sosial yaitu mahasiswa mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan orang baru maupun situasi yang baru karena mereka merasa canggung dan takut ketika berbicara dengan orang lain. Oleh karena itu pembicaraan individu tersebut dengan orang lain tidak sesuai, lalu individu akan cenderung merasa gelisah, takut, tidak berani berbicara dan hanya berdiam diri ketika bertemu dengan orang lain. Selain itu mahasiswa dengan kecemasan sosial

akan sulit untuk bisa menerima diri dengan apa adanya, sulit untuk berinteraksi sosial dengan orang baru atau lingkungan baru, serta menurunnya prestasi belajar dikarenakan konsentrasi belajar yang kurang.

Menurut Hyatt (1993), perasaan cemas akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal, kecemasan sosial akan muncul ketika kita berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan yang belum dihadapinya ialah menjadi cemas atau takut. Jika individu menghadapi ketidaksenangan terhadap lingkungan dapat dipastikan individu tersebut akan mengalami kesedihan dan selanjutnya akan muncul kecemasan sosial. Perubahan tersebut merupakan pemicu timbulnya kecemasan dalam kehidupan bersosialisasi.

Beberapa penelitian menemukan beberapa faktor yang berhubungan atau mempunyai asosiasi dengan kecemasan sosial, yaitu konsep diri (Hidayah, 2017) berdasarkan hasil penelitian dilapangan, menunjukkan bahwa konsep diri diperoleh presentase tinggi 18%, sedang 34%, dan rendah 48%. Kemudian untuk kecemasan sosial diperoleh presentase tinggi 23%, sedang 65%, dan rendah 12%. Ini dibuktikan dengan nilai sig. (2tailed)= 0,000 < 0,05 dan nilai person correlation= -0,561 yang artinya hipotesis dalam penelitian diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Kepercayaan diri (Mutahari, 2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,525 dan $p=0,0000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Koefisien korelasi bertanda negatif (-) berarti hubungan antara kedua variabel tidak searah, dan berbanding terbalik. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebesar 25,2%, sedangkan sebesar 74,8% berasal dari faktor lain. Harga diri (Tirsae, 2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh negatif pada harga diri terhadap kecemasan sosial, yaitu dengan nilai R Square = 0,047. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial adalah sebesar 7.4% sedangkan 92.6 kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain. Kelekatan orangtua (Salma, 2019) hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dan kelekatan orangtua pada remaja. Pada kecemasan sosial dan kelekatan orangtua (Ibu) memiliki nilai $r = -0,309$ dengan $p = 0,000$ ($p<0,005$). Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor konsep diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial.

Dari beberapa faktor yang sudah disebutkan, peneliti ingin mengambil konsep diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial. Peneliti memilih menggunakan faktor konsep diri dikarenakan pada fenomena yang sudah dijelaskan di atas, beberapa subjek memiliki pola pikir yang negatif yang mengarah pada konsep diri. Selain itu, dampak negatif yang ditimbulkan yaitu bisa membuat individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial ataupun menjalankan aktivitasnya sehari-hari.

Konsep diri merupakan evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu tersebut. Evaluasi, penilaian, atau penafsiran berarti individu menggambarkan dirinya dan memberikan nilai mengenai dirinya sendiri. Secara umum penilaian tentang konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Pola pikir individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah, dan rasa malu. Apabila

seseorang memiliki pola pikir yang negatif, maka individu tersebut akan cenderung menjadi depresi, mudah panik, cemas, muncul perasaan bersalah, gelisah yang pada akhirnya akan mengganggu proses interaksi sosial individu tersebut. (Puspitasari, 2017)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kholidatul (2017) mengenai hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang, disimpulkan bahwa uji hipotesis yang membuktikan bahwa adanya hubungan yang terjadi antara konsep diri dengan kecemasan sosial dari siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang, tetapi pengaruh yang diberikan negatif, ini dilihat dari *pearson correlation* dari kedua variabel bernilai -0,561 yang menjelaskan bahwa hubungan konsep diri dan kecemasan sosial bernilai negatif, semakin tinggi konsep diri siswa, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami oleh siswa.

Individu yang memiliki konsep diri yang negatif, akan merasa dirinya selalu terombang-ambing dalam ketidakpastian, ragu-ragu, rendah diri, dan ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan-perubahan yang ada pada dirinya sehingga memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri, misalnya individu tersebut merasa bahwa dirinya kecil, tidak menarik, dan tidak berarti (Mukhtar, Aryani, dkk, 2001). Individu yang takut dalam berinteraksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Menurut Jiwo (2012) seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung dipengaruhi oleh pikiran pada diri seseorang yang tidak realistis yang menyebabkan mereka selalu cemas. Dengan demikian, munculnya kecemasan sosial yang dialami oleh individu disebabkan karena adanya penilaian negatif terhadap dirinya sendiri karena individu tidak ingin mendapat penilaian yang buruk atau mendapat penolakan dari orang lain

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Peneliti kuantitatif merupakan metode-metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel itu sendiri biasanya diukur dengan menggunakan instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik (Cresswell, 2013).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui suatu hubungan antara variabel X dan Y. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) adalah Konsep Diri dan variabel terikat (Y) adalah Kecemasan Sosial.

Partisipan

Partisipan adalah suatu jumlah dan karakteristik yang diambil untuk mewakili populasi (Sugiyono, 2015). Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 orang. Penentuan jumlah partisipan tersebut dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin.

Instrumen

Penelitian ini memperoleh data dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner (angket) yang akan disebar melalui google formulir. Peneliti akan menyusun beberapa pertanyaan berdasarkan teori yang telah ada, kemudian diberikan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan apa yang dirasakan dalam dirinya. Pertanyaan yang diberikan peneliti merupakan jenis pertanyaan yang tertutup.

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan salah satu instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi atau sikap seseorang mengenai suatu objek (Martono dan Nanang, 2015). Jawaban dari skala likert adalah sebagai berikut :

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua skala, yaitu skala Kecemasan Sosial dan skala Konsep Diri.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sederhana data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, dimana teknik analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. (Sugiyono, 2015)

Berdasarkan hasil perhitungan data melalui uji coba prasyarat yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini menggunakan *Statistic Nonparametric*. Adapun jenis analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan bantuan *SPSS versi 26.00 for Windows*.

Hasil

Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui kenormalan distribusi dari data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Jika signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), maka sebaran data berdistribusi tidak normal, namun bila signifikansi besar dari 0.05 ($p > 0.05$), maka sebaran data berdistribusi normal. Untuk setiap variabel menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* diperoleh signifikansi skala Konsep diri sebesar $p = 0.024$ dan skala Kecemasan Sosial sebesar 0.009, artinya sebaran data berdistribusi Tidak Normal.

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			Keterangan
	Statistik	df	P	
Konsep Diri	0,101	90	0,024	Tidak Normal
Kecemasan Sosial	0,110	90	0,009	Tidak Normal

Sumber : SPSS versi 26.00 for Windows

Uji Linieritas

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel X (Konsep Diri) dengan Y (Kecemasan Sosial) diperoleh signifikan sebesar 0,226 ($p > 0.05$), artinya ada hubungan yang linier antara variabel konsep diri dengan kecemasan sosial.

Tabel 2

Hasil Uji Coba Linieritas

Variabel	f	p	Keterangan
Konsep Diri – Kecemasan Sosial	1.264	0,226	Linier

Sumber : SPSS versi 26.00 for Windows

Hasil Analisis Deskriptif

Data Demografi Partisipan

Dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 90 responden dengan hasil perhitungan menurut Slovin. Dimana penelitian ini diisi oleh 18 laki-laki dan 72 perempuan. Dengan tahun angkatan sebanyak 60 mahasiswa untuk angkatan 2018, 9 mahasiswa untuk angkatan 2019, 11 mahasiswa untuk angkatan 2020, serta 10 mahasiswa untuk angkatan 2021.

Tabel 3

Data Demografi Responden

Jenis Kelamin		Tahun Angkatan			
Laki-laki	Perempuan	2018	2019	2020	2021
18	72	60	9	11	10

Hasil Deskriptif

Berdasarkan hasil uji *One-Sample Test* diperoleh bahwa mean empiris konsep diri sebesar 46,83 sedangkan mean teoritisnya sebesar 40 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan, karena perbedaan mean empiris lebih tinggi dari mean teoritis maka hasil uji konsep diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yaitu tinggi. Sedangkan hasil uji *One-Sample Test* pada kecemasan sosial menunjukkan mean empiris sebesar 40,59 dengan mean teoritis sebesar 42,5 dengan taraf signifikansi 0,034 ($p < 0,05$). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan, karena perbedaan mean empiris lebih rendah dari mean teoritis maka hasil uji kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yaitu rendah.

Tabel 4

Perbandingan Mean Empiris dan Mean Teoritis

Variabel	SD Empiris	Mean Empiris	SD Teoritis	Mean Teoritis	Status
Konsep Diri	5,898	46,83	8	40	Tinggi
Kecemasan Sosial	8,397	40,59	8,5	42,5	Rendah

Sumber : SPSS versi 26.00 for Windows

Uji Hipotesis

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2022 hingga 4 Juli 2022, pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan *google form* skala konsep diri dan skala kecemasan sosial dengan menggunakan *Accidental Sampling*. Subyek dalam penelitian ini yang didapat berjumlah 90 responden di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Fakultas Psikologi.

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman's Rho*, karena pada saat uji prasyarat kedua variabel berdistribusi Tidak Normal sehingga tidak memenuhi syarat uji product moment. Uji korelasi *Spearman Rho* pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *IBS SPSS versi 26.00 for Windows*.

Berdasarkan pada tabel 5 dapat diketahui bahwa koefisien korelasi *Spearman Rho* adalah -0,572 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p \leq 0,01$) sehingga dapat dikatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi konsep diri individu maka semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya semakin rendah konsep diri individu maka tingkat kecemasan sosial individu tinggi. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian di terima.

Tabel 5

Hasil Uji Spearman's Rho

Skala	Correlation Coeffiecient	Signifikansi	N
Konsep Diri – Kecemasan Sosial	-0,572	0,000	90

Sumber : SPSS versi 26.00 for Windows

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya” menunjukkan hasil bahwa hipotesis tersebut diterima. Artinya, semakin tinggi konsep diri individu maka semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya semakin rendah konsep diri individu maka tingkat kecemasan sosial individu tinggi.

Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) dalam aspek psikologi bahwa penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti perasaan mengenai kemampuan dan tidak mempunyai kemampuan akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan harga diri. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Putra & Adli (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Individu yang memiliki konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuannya sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja.

Selanjutnya Kholisa (2021) menambahkan bahwa konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Bagaimana individu memandang dirinya akan tampak dari keseluruhan perilaku. Dengan kata lain, perilaku individu akan sesuai dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut. Individu yang memiliki konsep diri tinggi akan bersikap positif yang akan menjadikan individu mandiri, aktif, percaya diri, kreatif, mempunyai aspirasi yang cukup baik, dan realistis terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Secara umum penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial yakni pada penelitian Hidayah (2017).

Mahasiswa mampu berinteraksi sosial dengan baik karena memiliki konsep diri yang positif. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif akan lebih percaya diri dengan kemampuan berkomunikasi maupun kemampuan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, serta bisa lebih meningkatkan prestasinya dalam akademik. Konsep diri ini salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan sosial. Mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif akan meningkat kecemasan sosialnya. Dampak dari mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif ialah kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain, selain itu juga menghambat individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif inilah yang akan memunculkan kecemasan sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Surabaya dan subyek pada penelitian ini diperoleh sebanyak 90 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Fakultas Psikologi. Proses pengambilan data ini menggunakan *google form* dengan menggunakan analisis data dengan teknik *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan setiap variabel, dan menggunakan analisis data dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi konsep diri individu maka semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya semakin rendah konsep diri individu maka tingkat kecemasan sosial individu tinggi. Selain itu dari hasil analisa penelitian ini juga sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, maka hipotesis penelitian ini diterima.

Referensi

- Alwisol. (2012). Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi). Malang: Umm Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM®). American Psychiatric Pub.
- ANDREAS, T. (2009). *Kecemasan Sosial Facebooker ditinjau dari Harga Diri* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Annisa, M. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 10(100), 106–111.
- Azwar, S (edisi 2). (2019). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baihaqi, M. G. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan kecemasan. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan: Universitas Lampung Bandar Lampung*.
- Berzonsky, M.D. 1981. *Adolescent Development*. New York: MacMilan Publishing. Co Inc.
- Blackhart, G. C., Williamson, J., & Nelson, L. (2015). Social anxiety in relation to self-control depletion following social interactions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(9), 747.

- Calhoun, F & Acocella, J. 1995. Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (edisi ketiga). Semarang: IKIP Semarang.
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 300–304.
- Clara R. Pujiyogyanti. (1998). *Konsep Diri Dalam Pendidikan / Clara R. Pudjijogyanti*. Jakarta: Arcan.
- Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). Konsep Diri. In *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Herawati, M. (2017). Konsep Diri Guru Dapat Mempengaruhi Kinerja Guru Di Sekolah Dasar Negeri Sawah 2 Ciputat. *Research and Development Journal of Education*, 4(1).
- Hidayah, K. (2017). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada kelas 2 SMAN 1 Tumpang: *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hurlock, E. (1996). Psikologi perkembangan. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Husna, M. E. (2015). *Hubungan konsep diri dengan penyesuaian diri pada waria Perwakoba (Persatuan Waria Kota Batu)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hyatt, M. 1993. The use of sky polarization for migratory orientation by monarch butterflies. Ph. D. Dissertation, University of Pittsburgh, Pennsylvania
- Jeklin, A. (2016). *Teori Kecemasan Sosial*. July, 1–23.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media+ Society*, 6(2), 2056305120912488.
- Jiwo, T. (2012). *Social Anxiety Disorder (Social Fobia)*, pp. 1–12.
- Kristanti, D. W. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Di SMA N 1 Purwodadi. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- 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.
- Maria, U. (2007). *Peran persepsi keharmonisan keluarga dan konsep diri terhadap kecenderungan kenakalan remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Martono, Nanang. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia

scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.

- Medan, U., & Area, M. (2018). *Universitas medan universitas medan area area*. 1–12.
- Mukhtar, Aryani, N. dan Sulistyaningsih, E. (2001). *Konsep Diri Remaja Menuju Pribadi Mandiri*. Jakarta: Rakasta Samasta.
- 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).
- Nainggolan, T. (2011). Sosiokonsepsia. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza*, 16(02), 161–174.
- Prawoto, Y. B. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Negeri Solo.
- Pudjijogyanti, C. 1993. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan.
- Puspitasari, Y. W. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018. *Widya Wacana : Jurnal Ilmiah*, 12(1), 1–9.
- Putra, R. A., & Adli, P. F. D. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Pria Kasus Narkotika di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.54>
- Rahman, Riski Mulya. 2009. Konsep Diri. Artikel diambil dari http://elearning.gunadarma.ac.id/docmodul/aktualisasi_diri/bab3_konsep_diri.pdf
- Rahmi., Kasih Fitria., & Hidayat Hafiz. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Peserta Didik Di Kelas VII SMP Negeri 28 Padang. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat
- Rakhmat Jalaluddin. M.SC. 2005. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung Remadja Karya.
- Richards, Thomas A. 1996. *What is Social Anxiety*. [www. Social Anxiety Institute.org](http://www.SocialAnxietyInstitute.org)
- Riskadina, A. (2016). *Hubungan antara body image dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Salma, N. (2019). *Hubungan antara Kelekatan Orangtua dan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. April, 1–17.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tirsae, O. V. (2016). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Korban Bullying di Palangkaraya Kalimantan Tengah. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma

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.