

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA YANG AKTIF
DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER**

Siti Aisah Azzahra^{1*}, Arfian², Andreas Corsini Widya Nugraha²

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515263@mhs.ubharajaya.ac.id, arfian@dsn.ubharajaya.ac.id,

andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id

*202110515263@mhs.ubbharajaya.ac.id

Abstract

This study aims examine the influence of self-esteem on social anxiety among adolescents who are actively involved in extracurricular activities. A quantitative research method with a correlational approach was employed. The sample consisted of 281 students selected through stratified random sampling. The results indicate that self-esteem significantly influences social anxiety, with a significance value of 0,000 ($p < 0,05$). The coefficient of determination (R^2) was 0,297, suggesting that 29,7% of the variance in social anxiety can be explained by self-esteem, while the remaining 70,3% is attributed to other factors not examined in this study. The conclusion of this study indicates that self-esteem has a moderate influence on social anxiety. However, there are other factors that also contribute to social anxiety. Which were not explored in this research. It is recommended that student develop an understanding that self-esteem is not solely derived from external validation, but also from internal self-acceptance, in order to maintain optimal performance in various extracurricular activities.

Keywords: *Self-esteem, social anxiety, adolescent, extracurricular activities.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 281 siswa/i yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap kecemasan sosial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (R^2 Square) sebesar 0,297 menunjukkan bahwa 29,7% pada variabel kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh variabel *self-esteem*, sedangkan 70,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa *self-esteem* mempunyai pengaruh yang sedang terhadap kecemasan sosial. Namun, masih terdapat faktor lain yang juga berperan mempengaruhi kecemasan sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Saran dari penelitian ini yaitu agar siswa/i membangun pemahaman bahwa *self-esteem* tidak hanya berasal dari validasi orang lain, melainkan dari penerimaan diri secara internal, agar tetap mampu tampil secara optimal dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Kata kunci : *Self-esteem, kecemasan sosial, remaja, ekstrakurikuler.*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan bentuk pendidikan formal sebagai pendidikan umum di tingkat menengah, melanjutkan dari jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lainnya yang sederajat (Pemerintah Republik Indonesia, 2010). Siswa/i Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berusia antara 16 hingga 18 tahun, masa ini dianggap sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja (Kemdikbud, 2017).

Remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang artinya tumbuh atau bertumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2014). Masa remaja merupakan masa transisi pada rentang kehidupan yang menghubungkan periode anak-anak dengan periode dewasa. Pada masa transisi tersebut remaja mengalami perubahan kognitif, biologis, serta sosial-emosional. Masa ini disebut sebagai masa mencari jati diri (*ego identity*) dan membangun identitas diri, terutama melalui interaksi sosial (Santrock, 2012).

Menurut Hurlock (2014) pada masa remaja merupakan periode yang penting dan sulit, terutama dalam hal penyesuaian diri. Remaja yang menyadari bahwa sikap serta perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial atau orang-orang disekitar cenderung mengembangkan rasa minder. Rasa minder ini berpotensi memunculkan sikap menolak diri, dimana mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan sosial. Akibat dari penolakan diri ini adalah mengarah pada kecemasan sosial, karena ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Masa remaja menjadi masa yang penuh perubahan dan tantangan, remaja sangat memerlukan dukungan dalam berkembang terutama dalam interaksi sosial mereka, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Secara yuridis, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh para siswa/i di luar jam belajar, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pembinaan siswa/i untuk menunjang pembelajaran di sekolah (Permendiknas, 2008). Kegiatan ekstrakurikuler bersifat tidak mengikat, keikutsertaan siswa/i dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat bergantung pada minat, bakat, dan kebutuhan mereka.

Berdasarkan Permendikbud No. 81A Tahun (2013), kegiatan ekstrakurikuler dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan pilihannya: wajib dan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib harus diikuti oleh semua siswa/i, kecuali bagi siswa/i yang memiliki kondisi tertentu, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan dapat diikuti sesuai minat siswa/i. Menurut Suryosubroto (1997), kegiatan ekstrakurikuler juga dibagi berdasarkan waktu pelaksanaannya menjadi rutin, yang berlangsung terus-menerus, seperti latihan olahraga mingguan, dan periodik, yang dilakukan pada waktu tertentu seperti camping atau pertandingan.

Menurut Santrock (2012), remaja yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki peluang untuk membentuk identitas sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperluas jaringan sosial. Keterlibatan ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan potensi diri dan meningkatkan hubungan interpersonal. Namun, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga membuat remaja dalam situasi yang menuntut keberanian mereka tampil dan interaksi dengan orang lain, yang memiliki potensi memunculkan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial banyak dihadapi oleh remaja karena pada fase ini, mereka akan mulai terlibat dalam lingkungan sosial yang lebih luas serta menghadapi tekanan dari teman sebaya serta ekspektasi sosial yang semakin meningkat (Nurahmad dan Widyana, 2024). Data World Health Organization (2019) menunjukkan bahwa sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami

gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial. Selain itu, Salah satu ciri khas yang menonjol pada remaja adalah masalah terkait penilaian terhadap diri sendiri, yang sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka diterima oleh lingkungan sekitarnya (Anggawira et al., 2022).

Remaja dengan kecemasan sosial sering kali mengalami berbagai tantangan dalam berinteraksi sosial, terutama dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu bentuk kecemasan sosial yang dialami adalah takut akan evaluasi negatif, di mana remaja merasa khawatir terhadap penilaian atau kritik dari orang lain. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2024 terhadap 10 siswa/i yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, sebanyak 8 dari 10 siswa/i atau sama dengan 80% dari 100% mengaku merasa takut berbicara di depan umum, bahkan di hadapan teman-teman yang sudah dikenal. Rasa takut ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman negatif sebelumnya, seperti khawatir terhadap kritik yang mungkin mereka terima dari teman sebaya atau pembina mereka.

Remaja dengan kecemasan sosial juga menunjukkan kecenderungan untuk menghindari situasi baru. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa 7 dari 10 siswa/i atau sama dengan 70% dari 100% siswa/i merasa gugup saat pertama kali memperkenalkan diri di depan teman-teman baru yang belum dikenal dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan bahwa pertemuan dengan lingkungan baru bisa menjadi tantangan besar bagi mereka yang mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial tidak hanya muncul pada situasi sosial baru, kecemasan juga dapat terlihat pada penghindaran interaksi dengan orang-orang yang sudah dikenal. Sebanyak 8 dari 10 siswa/i atau sama dengan 80% dari 100% siswa/i mengatakan bahwa mereka tetap merasa tidak nyaman atau gugup saat harus berbicara di depan umum di hadapan teman yang sudah dikenalnya meskipun telah berinteraksi dengan teman-temannya secara rutin.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah yang nyata dihadapi oleh remaja, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam setahun terakhir. Jumlah ini mencapai sekitar 15,5 juta remaja dengan masalah mental dan 2,45 juta dengan gangguan mental yang terdiagnosis menurut DSM-5. Hasil penelitian ini, yang dirilis di Jakarta pada 20 Oktober 2022, mencatat gangguan yang paling umum adalah gangguan kecemasan 3,7%, diikuti oleh depresi mayor 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) yang paling dominan di kalangan remaja.

Kecemasan sosial diartikan oleh La Greca dan Lopez (1998) sebagai rasa takut yang berkelanjutan terhadap situasi sosial, terutama yang melibatkan penilaian dari orang lain. Butler (2008) menggambarkan sebagai perasaan takut serta gugup yang muncul pada situasi sosial sehingga individu cenderung menghindari interaksi sosial. La Greca dan Lopez (1998) mengatakan bahwa kecemasan sosial dapat diketahui melalui dari tiga aspek yaitu: takut evaluasi negatif, penghindaran sosial baru, dan penghindaran sosial yang dikenal.

Penelitian Sari dan Ariani (2021) menemukan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi yang dapat memicu penilaian negatif, bahkan dalam situasi yang familiar. Pada siklus pertama penelitian konseling, para konseli menunjukkan perilaku tertutup dan menghindar ketika dihadapkan dengan interaksi sosial, hal ini mencerminkan ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.

Penelitian Said dan Herdajani (2023) didapatkan bahwa siswi dengan citra tubuh yang rendah cenderung merasa cemas dalam situasi sosial, yang berkaitan dengan takut dinilai negatif atau takut dievaluasi oleh orang lain. Individu akan merasa lebih rentan terhadap penilaian negatif, baik dari orang yang dikenal maupun tidak. Pratiwi (2019) juga menegaskan bahwa remaja dengan *self-esteem* yang rendah akan menghindari interaksi sosial karena takut akan penolakan dan kritikan dari orang yang mereka kenal. Mereka akan memilih untuk menghindari hubungan sosial yang dapat mengekspos mereka pada kemungkinan penilaian negatif, yang menunjukkan penghindaran sosial dalam situasi yang sudah dikenal.

Butler (2016) mengungkapkan terdapat ada enam faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu: pertama, penghindaran halus (*subtle kind of avoidance*), kedua perilaku aman (*safety behaviors*), ketiga menjauhi masalah (*dwelling on the problem*), keempat harga diri, kepercayaan diri, dan perasaan rendah diri (*self-esteem, self-confidence, and feelings of inferiority*), kelima hilangnya semangat dan depresi (*demoralization and depression*), dan keenam efek pada kinerja (*effect on performance*).

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial tersebut, peneliti memilih faktor *self-esteem* atau harga diri sebagai faktor yang diteliti dalam kaitannya dengan kecemasan sosial pada remaja yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pemilihan ini didasarkan pada pemahaman bahwa kecemasan sosial tidak dapat dilepaskan dari variabel lain yang mempengaruhinya, salah satunya adalah *self-esteem*. Hal ini dikarenakan pentingnya *self-esteem* sebagai salah satu faktor internal yang mempunyai peran dalam pembentukan perilaku individu, *self-esteem* mempunyai pengaruh terhadap proses berpikir, pengambilan keputusan, nilai-nilai yang dipercayai oleh seseorang, serta tujuan yang akan dicapai oleh individu (Branden, 1994).

Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang menggambarkan sikap menerima atau menolak dirinya, serta tingkat kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, keberhasilan, dan nilai dirinya. *Self-esteem* mencerminkan bagaimana individu menilai dirinya sebagai sosok yang berharga (Coopersmith, 1967). Sejalan dengan itu Santrock (2012), menambahkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya, baik dari segi keberadaan maupun menghargai dan menerima dirinya, baik dari segi keberadaan maupun keberartian dirinya. *Self-esteem* berkaitan erat dengan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, serta kemampuan individu untuk merasa puas dengan pencapaian dan keberhasilannya. Hal ini menunjukkan pentingnya persepsi pribadi dalam membentuk harga diri.

Penelitian Pratiwi dan Hertinjung (2023) menemukan bahwa *self-esteem* yang tinggi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang baik mampu mengelola stres dan menjaga kesehatan psikologis. Faktor ini mencerminkan aspek *power* (kekuatan) dalam *self-esteem*, dukungan dari lingkungan sekitar memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan secara percaya diri.

Sejalan dengan itu, Hayundaka dan Yuniardi (2023) menunjukkan hubungan antara *self-esteem* yang tinggi dengan rendahnya tingkat kesepian, hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, terutama melalui hubungan sosial yang positif. Hubungan ini memperkuat *signifinance* (keberartian) dalam *self-esteem*, individu merasa dihargai dan memiliki arti dalam lingkungan mereka.

Penelitian Rusfiana dan Sugiasih (2021) menambahkan bahwa berpikir positif berkaitan erat dengan *self-esteem*. Individu yang optimis dan berpikir positif lebih cenderung taat pada nilai

moral dan norma sosial, mencerminkan aspek *virtue* (kebajikan) dalam *self-esteem* mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya nilai-nilai etis dalam membangun citra diri yang kuat.

Kompetensi individu dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan juga menjadi penentu penting *self-esteem*. Rokhmatika dan Muslikah (2024) mencatat bahwa *competence* (kompetensi) dalam *self-esteem* berhubungan erat dengan kemampuan individu untuk berkembang. Dukungan dari lingkungan sekitar membantu individu memperkuat *self-esteem* secara keseluruhan.

Menurut Coopersmith (1967), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem*. Pengalaman individu, seperti keberhasilan atau kegagalan di masa lalu, dapat membentuk persepsi diri secara positif atau negatif. Pola asuh orang tua juga berperan penting, karena pendekatan yang suportif cenderung meningkatkan harga diri anak. Selanjutnya lingkungan sekitar, baik sosial maupun fisik, juga mempengaruhi *self-esteem*, di mana lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, status sosial ekonomi juga berkontribusi, di mana individu dari keluarga dengan kondisi ekonomi stabil lebih mungkin mengembangkan harga diri yang lebih sehat dibandingkan mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi kurang mampu.

Rendahnya *self-esteem* dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial pada individu, yang menyebabkan mereka merasa pesimis, tertekan, cemas, dan menghindari tantangan hidup, merujuk pada kecemasan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan kecemasan sosial, seperti pada penelitian Nurahmad dan Widyana (2024) yang menemukan bahwa *self-esteem* memberikan nilai sebesar 34,3% terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas. Kecemasan sosial dapat muncul dalam situasi tertentu seperti berbicara di depan umum, yang sering dialami pada remaja yang memiliki *self-esteem* rendah (Iksan et al., 2022).

Srisayekti dan Setiady (2015) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan penarikan diri serta ketegangan dalam situasi sosial. *Self-esteem* merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam mendukung keberhasilan mereka dalam berinteraksi sosial dan mengelola tantangan sehari-hari (Suparman & Alfiasari, 2024).

Meningkatnya *self-esteem*, siswa/i akan lebih mampu untuk mengambil inisiatif, menjalin hubungan yang lebih baik dengan teman-temannya, dan merasa termotivasi untuk terus mengembangkan dirinya dalam berbagai bidang. Hal ini karena *self-esteem* merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi motivasi, perilaku, tingkat kepuasan hidup, serta berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Syahfira et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* agar dapat mewakili setiap jenis ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa/i. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja serta membantu institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi dukungan psikologis yang lebih baik bagi siswa/i.

2. Tinjauan Pustaka

La Greca dan Lopez (1998) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berkelanjutan terhadap situasi sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan diri dan

penilaian dari orang lain, seperti ketakutan akan diperhatikan, dipermalukan, atau dihina. Menurut Butler (2016), kecemasan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan rasa takut, gugup, dan cemas yang muncul saat seseorang berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, Murphy dan Leighton (2009) menambahkan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan malu ketika dinilai atau diperhatikan oleh orang lain, disebabkan oleh anggapan bahwa mereka memberikan penilaian negatif terhadap diri seseorang.

Definisi kecemasan sosial menurut DSM-5 (2013) merujuk pada ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana individu terekspos kepada orang asing atau merasa diawasi oleh orang lain, dalam kata lain mengatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa takut bertindak dengan cara yang memalukan.

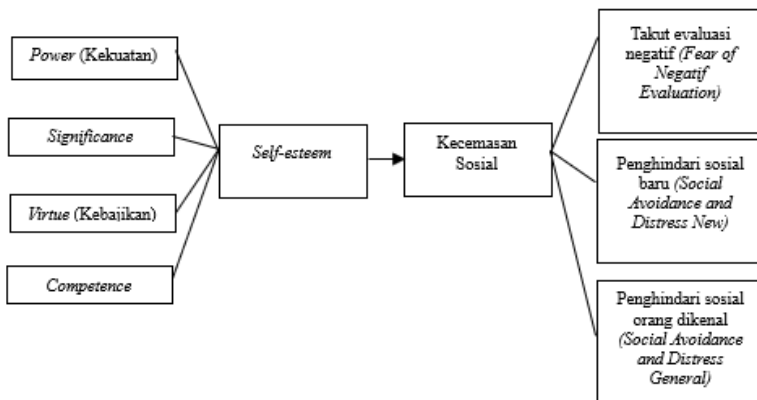
Berdasarkan beberapa definisi tentang kecemasan sosial yang dijelaskan sebelumnya, acuan dalam penelitian ini menggunakan definisi kecemasan social dari La Greca dan Lopez (1998) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berkelanjutan terhadap situasi sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan diri dan penilaian dari orang lain, termasuk ketakutan akan diperhatikan, dipermalukan, atau dihina.

Rosenberg (2015) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan penghargaan terhadap dirinya secara keseluruhan. Semakin tinggi pula penghargaan tersebut. Coopersmith (1967) menambahkan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi diri yang didasarkan pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa percaya diri dan mampu mengatasi masalah.

Sandha et al. (2012) memperluas pandangan ini dengan menyatakan bahwa *self-esteem* juga dipengaruhi oleh interaksi sosial, di mana keyakinan seseorang tentang nilai dirinya terbentuk melalui pengalaman sosial dan hubungan dengan orang lain. Hurlock (2014) memperjelas bahwa *self-esteem* adalah persepsi individu tentang harga dirinya, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu serta pengakuan dan dukungan dari orang lain. Menurut Santrock (2012), *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya, baik dari segi keberadaan maupun menghargai dan menerima dirinya, baik dari segi keberadaan maupun keberartian dirinya. *Self-esteem* berkaitan erat dengan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, serta kemampuan individu untuk merasa puas dengan pencapaian dan keberhasilannya.

Berdasarkan beberapa definisi tentang *self-esteem* yang telah dijelaskan sebelumnya, acuan dalam penelitian ini menggunakan definisi dari Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan kemampuan untuk memenuhi harapan dan menghadapi tantangan hidup, yang berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan interaksi sosial individu.

Berikut agar dapat mengetahui lebih lanjut pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial, dapat dilihat dalam kerangka berpikir di bawah ini sebagai berikut:



3. Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang didasari pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Poerwandari, 2005). Pendekatan kuantitatif dipilih karena pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur variabel-variabel secara numerik dan menganalisis hubungan antar variabel yang telah ditetapkan. Menurut (Azwar, 2017), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui tingkat suatu hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan pada variabel tersebut.

Menurut (Azwar, 2017) populasi merupakan sekumpulan subjek yang menjadi sasaran untuk dilakukan generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari kelompok subjek lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN X yang berjumlah 672.

Penelitian ini dalam penentuan jumlah sampel menggunakan metode *Slovin*. Berdasarkan hasil perhitungan, maka didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 251 atau sebesar 37% dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling*, yaitu metode yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Azwar, 2017).

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial *Social Anxiety Scale For Adolescents (SAS-A)* yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) kemudian diadaptasi untuk disesuaikan dan dimodifikasi ke dalam budaya dan bahasa Indonesia oleh Apriliana (2019). Serta menggunakan skala *Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)*, yang dikembangkan oleh (Coopersmith, 1967). Instrumen ini kemudian diadaptasi oleh Rokhmatika dan Muslikah (2024). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan salah satu teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar pengaruh satu variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (terikat) (Machali, 2021). Proses analisis regresi linear sederhana ini menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26 for windows*.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji asumsi, didapati hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Hal tersebut mengindikasikan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi dengan normal. Kemudian pada uji linearitas didapati nilai sig pada *linearity* sebesar 0,098. Hal tersebut mengindikasikan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,098 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel terikat dan variabel bebas. Selanjutnya pada uji homogenitas didapati nilai signifikansi sebesar 0,680, sedangkan untuk variabel kecemasan sosial pada *Based on Mean* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,898. Berdasarkan nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen atau sama.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat, yakni *self-esteem* terhadap kecemasan sosial.

menunjukkan nilai F hitung sebesar 118,023 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis (H_a) diterima, artinya hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan hasil uji besarnya regresi didapati juga nilai koefisien korelasi sebesar 0,545 menunjukkan terdapat pengaruh yang sedang antara variabel *self-esteem* terhadap variabel kecemasan sosial. Selanjutnya pada nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,297 menunjukkan bahwa 29,7% variasi pada variabel kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh variabel *self-esteem*, sedangkan 70,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan nilai koefisien yang didapat pada uji regresi linear, didapati nilai *unstandardized coefficients* dengan nilai *constant* sebesar 14,896 dan *self-esteem* sebesar 0,829. Jika dimasukkan ke dalam uji persamaan regresi maka bentuk persamaannya yaitu:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 14,896 + 0,829 X$$

Berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh, menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 14,896 menunjukkan bahwa jika *self-esteem* nilainya adalah 0, maka tingkat kecemasan sosial nilainya sebesar 14,896. Nilai koefisien regresi variabel *self-esteem* adalah 0,829, maka hal ini dapat diartikan bahwa setiap peningkatan *self-esteem* sebesar 1%, maka tingkat kecemasan sosial juga akan meningkat sebesar 0,828%.

5. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap kecemasan sosial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,297 menunjukkan bahwa 29,7% variasi pada variabel kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh variabel *self-esteem*, sedangkan 70,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan *self-esteem* dalam kategori tinggi dan kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Saran dari penelitian ini yaitu agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar, serta mengkaji variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan ini.

Daftar Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). In *Behavioral Pediatrics: Introduction, Fifth Edition*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315660271-8>
- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68-73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Apriliansa, I. P. A. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98-103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi kedua). Pustaka Pelajar. <https://id.scribd.com/document/555040890/Buku-Azwar-2017>
- Branden, N. (1994). *he six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
- Butler, G. (2016). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-hels Using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson Ltd.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W.H Freeman and Company.
- Gloriabarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. In *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hayundaka, A. H., & M. Salis Yuniardi. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171-176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Hurlock, E. . (2014). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Indonesia, P. R. (2010). *Peraturan Pemerintah No. 66 Tahun 2010 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 112.
- Kemdikbud. (2017). *Profil SMA: Sekolah Menengah Atas Dari Masa ke Masa*. Direktorat Pembinaan SMA.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesenjangan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18-30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Murphy, J. M., & Leighton, A. H. (2009). Anxiety: Its role in the history of psychiatric epidemiology. *Psychological Medicine*, 39(7), 1055-1064. <https://doi.org/10.1017/S0033291708004625>
- Nurahmad, M. T., & Widyana, R. (2024). *Harga Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Obesitas Self-Esteem and Social Anxiety of Adolescents with Obesity*. 586, 268-275.
- Permendikbud. (2013). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81a Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum. *Supporting Children with Dyslexia*, 40-40. <https://doi.org/10.4324/9780203821411-19>

- Permendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689-1699.
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 Tahun 2008 Pembinaan Kesiswaan*. 61-64.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Pratiwi, D. (2019). *Social Anxiety Viewed From Self-Esteem In Adolescents Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status*. 4(1), 1-7.
- Pratiwi, I. A., & Hertinjung, W. S. (2023). Peran Self-esteem dan Keharmonisan Keluarga Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760>
- Rokhmatica, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)*, 1(1), 1-8.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1-326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Rusfiana, R., & Sugiasih, I. (2021). Berpikir Positif Dengan Harga Diri. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 162-172.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri “ X ” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13.
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Sma Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47-82. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Suparman, L. H. G., & Alfiasari. (2024). the Effect of Social Support, Self-Esteem, and Self-Control, on Adolescent Resilience At Child Welfare Institution. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.3.1.1-11>
- Suryosubroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Syahfira, L. L., Muwahhidah, M., Juniar, Z., & Rahmawati, T. (2023). Pengaruh Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(6), 443-449. <https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449>
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). In *Behavioral Pediatrics: Introduction, Fifth Edition*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315660271-8>
- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68-73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Apriliana, I. P. A. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98-103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi kedua). Pustaka Pelajar. <https://id.scribd.com/document/555040890/Buku-Azwar-2017>
- Branden, N. (1994). *he six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
- Butler, G. (2016). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-hels Using Cognitive Behavioral Techniques*. Robinson Ltd.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W.H Freeman and Company.
- Gloriabus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. In *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hayundaka, A. H., & M. Salis Yuniardi. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171-176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Hurlock, E. . (2014). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Indonesia, P. R. (2010). *Peraturan Pemerintah No. 66 Tahun 2010 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 112.
- Kemdikbud. (2017). *Profil SMA: Sekolah Menengah Atas Dari Masa ke Masa*. Direktorat Pembinaan SMA.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18-30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Murphy, J. M., & Leighton, A. H. (2009). Anxiety: Its role in the history of psychiatric epidemiology. *Psychological Medicine*, 39(7), 1055-1064. <https://doi.org/10.1017/S0033291708004625>
- Nurahmad, M. T., & Widyana, R. (2024). *Harga Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Obesitas Self-Esteem and Social Anxiety of Adolescents with Obesity*. 586, 268-275.
- Permendikbud. (2013). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81a Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum. *Supporting Children with Dyslexia*, 40-40. <https://doi.org/10.4324/9780203821411-19>
- Permendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689-1699.
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 Tahun 2008 Pembinaan Kesiswaan*. 61-64.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Pratiwi, D. (2019). *Social Anxiety Viewed From Self-Esteem In Adolescents Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status*. 4(1), 1-7.
- Pratiwi, I. A., & Hertinjung, W. S. (2023). Peran Self-esteem dan Keharmonisan Keluarga Bagi

- Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760>
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)*, 1(1), 1-8.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1-326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Rusfiana, R., & Sugiasih, I. (2021). Berpikir Positif Dengan Harga Diri. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 162-172.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri “ X ” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13.
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Sma Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47-82. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Suparman, L. H. G., & Alfiasari. (2024). the Effect of Social Support, Self-Esteem, and Self-Control, on Adolescent Resilience At Child Welfare Institution. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.3.1.1-11>
- Suryosubroto, B. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Syahfira, L. L., Muwakhidah, M., Juniar, Z., & Rahmawati, T. (2023). Pengaruh Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(6), 443-449. <https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449>
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>