



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 14548-14555

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Hubungan *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Social Anxiety* pada Siswa SMA

Fajar Dwianda<sup>1</sup>, Zadrian Ardi<sup>2</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>3</sup>, Ade Herdian Putra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

[fajardwianda17@gmail.com](mailto:fajardwianda17@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga menuntut kemampuan penyesuaian diri yang baik dari individu. Pada fase ini, remaja sering kali dihadapkan pada tuntutan sosial yang dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ampek Nagari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 200 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai Alpha Cronbach untuk variabel *self-esteem* sebesar 0,813 dan untuk variabel *social anxiety* sebesar 0,886, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,140$  dengan tingkat signifikansi sebesar 0,047 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* cenderung berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial. Hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu meningkatkan *self-esteem* siswa sebagai upaya preventif untuk mereduksi kecemasan sosial di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** Remaja SMA, *Self-esteem*, Kecenderungan *Social Anxiety*, Implikasi layanan BK

### **1. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan kognitif (Izzani & Octaria, 2024). Pada tahap ini, individu berada dalam proses pencarian jati diri yang sering kali disertai dengan dinamika psikologis yang kompleks. Perubahan fisik yang cepat, perkembangan kemampuan berpikir abstrak, serta meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), remaja tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial yang semakin kompleks dan beragam.

Kondisi ideal seorang siswa tercermin pada kepercayaan diri yang kuat, kemampuan mengemukakan pendapat secara asertif, serta minimnya hambatan psikologis akibat penilaian orang lain (Mashudi et al., 2020). Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif. Dalam proses pencapaian kondisi ideal tersebut, diperlukan sinergi antara dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai fondasi utama dalam membentuk kesehatan mental yang positif. Dukungan dari lingkungan terdekat memberikan rasa aman dan penerimaan yang sangat dibutuhkan remaja untuk membangun *self-esteem* yang kokoh (Antonietti et al., 2020; Cruz et al., 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya diskrepansi antara kondisi ideal dengan fenomena yang terjadi. Tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Banyak remaja justru terjebak dalam kecenderungan kecemasan sosial (*social anxiety*), yakni rasa takut berlebihan terhadap evaluasi negatif orang lain (Ayeras et al., 2024; Pratama & Tjhin, 2024). Kecemasan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat menjadi pola yang menetap jika tidak ditangani dengan baik. Dalam konteks

pendidikan, kondisi ini bukan sekadar masalah klinis, melainkan hambatan fungsional yang berdampak langsung pada proses belajar siswa.

Kecenderungan *social anxiety* pada siswa sering kali bermanifestasi dalam berbagai perilaku, seperti ketakutan berbicara di depan kelas, sikap pasif dalam diskusi, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan (Anggawira et al., 2022; Wardhani & Suharso, 2022). Akibatnya, siswa menjadi kurang optimal dalam mengembangkan potensi diri, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Kondisi ini juga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, terbatasnya interaksi sosial, serta meningkatnya perasaan tidak percaya diri. Jika dibiarkan, kecemasan sosial dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius dan memengaruhi kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Eskalasi kecemasan ini kian diperparah oleh dinamika era digital yang semakin berkembang pesat. Kehadiran media sosial memberikan ruang baru bagi remaja untuk berinteraksi, namun di sisi lain juga menghadirkan tekanan sosial yang tidak kalah besar. Data menunjukkan adanya korelasi kuat antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan kesejahteraan mental remaja (Daeli, 2024; Najah et al., 2021). Paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis, perbandingan sosial yang berlebihan, serta potensi terjadinya cyberbullying menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis remaja. Secara nasional, prevalensi gangguan emosional di Indonesia terus meningkat dari 6% (2013) menjadi 9,8% (2018), di mana survei I-NAMHS mengonfirmasi bahwa sekitar 2,45 juta remaja Indonesia kini hidup dengan gangguan mental (Mawaddah & Prastya, 2023; Pratama & Tjhin, 2024).

Salah satu variabel internal yang menjadi penentu utama tinggi rendahnya kecemasan sosial adalah *self-esteem*. *Self-esteem* mencerminkan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam aspek kemampuan, nilai, maupun keberhargaan diri. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *self-esteem* rendah merupakan faktor risiko utama yang membuat siswa merasa tidak layak, tidak percaya diri, serta takut mengalami kegagalan dalam interaksi sosial (Najich et al., 2024; Li et al., 2023). Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan dalam situasi sosial.

Sebaliknya, *self-esteem* yang tinggi berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa tetap adaptif di tengah berbagai tantangan akademik dan sosial (Antonietti et al., 2020). Siswa dengan *self-esteem* yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi dengan lebih efektif, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat. Oleh karena itu, penguatan *self-esteem* menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan sosial pada remaja. Mengingat krusialnya peran variabel ini, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memiliki urgensi besar untuk memberikan intervensi yang tepat guna mencegah berkembangnya permasalahan psikologis yang lebih kompleks (Yendi et al., 2015).

Fenomena serupa juga ditemukan di SMA Negeri 1 Ampek Nagari. Berdasarkan hasil observasi awal dan laporan dari guru BK, terdapat indikasi yang cukup jelas mengenai adanya kecenderungan kecemasan sosial pada siswa. Rata-rata terdapat sekitar 5 hingga 8 siswa di setiap kelas yang menunjukkan gejala seperti menarik diri dari pergaulan, merasa cemas ketika harus berinteraksi, serta takut terhadap penilaian dari teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kecemasan sosial bukanlah fenomena yang terisolasi, melainkan telah menjadi bagian dari dinamika kehidupan siswa di sekolah tersebut.

Meskipun penelitian di sekolah lain, seperti SMAN 1 Talamau, menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi sebesar 52% terhadap kecemasan sosial (Anggawira et al., 2022), namun mekanisme hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks budaya, lingkungan sosial, serta karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Ampek Nagari belum dikaji secara empiris. Perbedaan konteks ini menjadi penting untuk diperhatikan, karena setiap lingkungan memiliki dinamika yang unik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa.

Kesenjangan antara tingginya angka kecemasan sosial remaja secara nasional dengan masih terbatasnya kajian kuantitatif di lokasi penelitian menjadi dasar yang kuat untuk dilakukannya studi ini. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat *self-esteem* dan kecenderungan *social anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Ampek Nagari. Dengan adanya pemetaan yang jelas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai kondisi psikologis siswa, sekaligus menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah, sistematis, dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

a. *Social Anxiety*

*Social anxiety* (kecemasan sosial) adalah ketakutan menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina (La Greca & Lopez, 1998). Menurut *American Psychiatric Association* (Caturtami & Sumaryanti, 2021), kecemasan sosial sebagai bentuk ketakutan yang berkaitan dan berhubungan dengan rasa malu, ketakutan, atau kecemasan yang tidak proporsional dengan ancaman yang ditimbulkan.

*Social anxiety* (kecemasan sosial) adalah keadaan ketakutan individu mengalami interaksi sosial dengan orang asing atau tidak dikenal yang diikuti dengan perilaku menghindar (Sahputra et al., 2023). Hampir setiap orang tanpa kecuali merasakan kecemasan sosial paling tidak sesekali. Kecemasan sosial sebagai suatu bentuk kecemasan yang berfokus pada lingkungan sosial yang dipicu oleh ketakutan individu untuk dinilai secara negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat terjadi dalam situasi tertentu, seperti takut berbicara atau bertindak di depan umum, takut berada di sekitar orang lain. Kondisi ini sangat serius sehingga orang yang terkena dampak tidak lagi ingin pergi bekerja atau melakukan kontak sosial secara langsung (Sahputra et al., 2023). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *social anxiety* (kecemasan sosial) adalah gangguan mental yang ditandai oleh ketakutan intens, menetap, dan tidak rasional terhadap situasi sosial dimana individu merasa dirinya akan dinilai atau dipermalukan oleh orang lain. Gangguan ini berbeda dengan rasa malu biasa karena dapat menyebabkan gangguan signifikan dan fungsi sosial, akademik, dan pekerjaan, serta berdampak negatif pada kualitas hidup.

b. Aspek-aspek *Social Anxiety*

Tigas aspek-aspek *social anxiety*, yaitu: a) ketakutan akan penilaian negatif (*fear of negative evaluation*). b) penghindaran dan tekanan secara khusus atau baru (*social avoidance and distress in new*). c) penghindaran dan tertekan secara umum (*social avoidance distress in general*) ((La Greca & Lopez, 1998)). Berdasarkan pada pendapat di atas, aspek-aspek ini dapat memengaruhi kehidupan sosial, emosional dan profesional seseorang secara negatif. Mereka yang mengalami emosi negatif mungkin mengalami masalah dalam mengekspresikan diri, merasa rendah diri dan mencapai tujuan. Emosi negatif juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Aspek-aspek ini sangat penting untuk kemajuan sosial, emosional, dan profesional seseorang.

c. *Self-Esteem*

Heatherton & Polivy (1991) menyatakan bahwa *self-esteem* mengacu pada perasaan individu tentang diri mereka sendiri serta hubungannya dengan kompetensi, aspek sosial, dan penampilan. Konsep ini menempatkan *self-esteem* sebagai bagian penting dari evaluasi diri yang mencerminkan bagaimana individu memandang kemampuan, hubungan sosial, serta citra dirinya. Dalam konteks ini, *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan satu aspek saja, tetapi merupakan gabungan dari berbagai dimensi yang membentuk persepsi diri secara menyeluruh. *Self-esteem* merupakan penilaian positif individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan menghargai diri sendiri, memiliki rasa percaya diri, serta menganggap dirinya sebagai pribadi yang berharga dan layak dihargai (Rosenberg, 1965).

Sejalan dengan gagasan tersebut, Sedikides (Stoic & Antika, 2023) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan persepsi atau penilaian subjektif individu terhadap dirinya sendiri. Artinya, *self-esteem* tidak selalu ditentukan oleh kondisi objektif, tetapi lebih pada bagaimana individu menilai dan memaknai dirinya. Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, interaksi sosial, serta lingkungan tempat individu berkembang. Oleh karena itu, dua individu dengan kondisi yang sama dapat memiliki tingkat *self-esteem* yang berbeda, tergantung pada cara mereka memandang diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Setri & Nasution (2021) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dengan kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-esteem* seseorang, maka semakin baik pula tingkat kepercayaan dirinya, begitu pula sebaliknya. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan, tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif orang lain, serta mampu menghadapi tantangan dengan lebih optimis. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa ragu terhadap kemampuan dirinya dan lebih mudah mengalami kecemasan dalam berbagai situasi.

*Self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif individu terhadap diri sendiri (Amita et al. dalam Noviyanthi, 2025). Selain itu, *self-esteem* menurut Dewi (Kamaruddin et al., 2022) diartikan sebagai penilaian terhadap diri

tentang keberhargaan diri yang diekspresikan melalui sikap-sikap yang ada pada dirinya. Dalam hal ini, *self-esteem* tidak hanya terlihat dari apa yang dipikirkan individu tentang dirinya, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti cara berinteraksi dengan orang lain, cara menghadapi kegagalan, serta cara menghargai diri sendiri.

Harga diri memiliki dua komponen utama, yaitu perasaan kompetensi pribadi dan perasaan nilai pribadi. Perasaan kompetensi berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, sedangkan perasaan nilai pribadi berkaitan dengan sejauh mana individu merasa dirinya berharga dan layak dihargai oleh orang lain. Dengan kata lain, *self-esteem* merupakan perpaduan antara kepercayaan diri dan penghormatan terhadap diri sendiri.

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang pada akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan. Perasaan ini menjadi dasar bagi individu untuk membangun kepercayaan diri, menghadapi berbagai tantangan kehidupan, serta menjalani kehidupan dengan lebih optimis dan adaptif.

#### d. Aspek-aspek *Self-Esteem*

Aspek-aspek dalam *self-esteem* terdiri dari tiga bagian utama, sebagaimana diungkapkan oleh Heatherton & Polivy (1991), yaitu *performance self-esteem*, *social self-esteem*, dan *physical appearance self-esteem*. Pertama, *performance self-esteem* berkaitan dengan kompetensi umum individu, yang mencakup kemampuan intelektual, prestasi akademik, kapasitas diri, rasa percaya diri, *self-efficacy*, serta *self-agency*. Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu merasa mampu dalam mencapai tujuan dan menghadapi berbagai tuntutan yang ada.

Kedua, *social self-esteem* berhubungan dengan bagaimana individu memandang penilaian orang lain terhadap dirinya. Dalam hal ini, persepsi individu terhadap penerimaan sosial sangat berpengaruh. Apabila individu merasa dihargai dan diterima oleh orang lain, terutama oleh masyarakat di sekitarnya, maka tingkat *social self-esteem* akan cenderung tinggi, dan sebaliknya.

Ketiga, *physical appearance self-esteem* berkaitan dengan bagaimana individu menilai kondisi fisik mereka, yang meliputi keterampilan, penampilan menarik, serta *body image*. Aspek ini mencerminkan kepuasan individu terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kecenderungan *social anxiety* (Y), sedangkan variabel independen adalah *self-esteem* (X). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran data numerik serta analisis statistik untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif. Desain korelasional digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* pada subjek penelitian tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang ada.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ampek Nagari yang berjumlah 200 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti agar sampel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Dengan teknik ini, peneliti dapat memastikan bahwa responden yang terlibat benar-benar relevan dengan fokus penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan representatif.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologis. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *social anxiety* dan *self-esteem* adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2020). Penggunaan skala ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecenderungan *social anxiety* dan *self-esteem* berdasarkan respon yang diberikan oleh siswa.

Format respon jawaban pada skala *social anxiety* dan *self-esteem* terdiri dari lima pilihan, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), CS (Cukup Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Setiap pilihan jawaban mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan, sehingga dapat menggambarkan kondisi psikologis mereka secara lebih terstruktur.

Berdasarkan hasil uji validitas, dari 16 butir pernyataan *self-esteem* yang diuji, terdapat 14 butir yang dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Nilai *corrected item-total correlation* ( $r_{xy}$ ) pada item yang valid berkisar antara 0,365 hingga 0,850. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,813, yang berarti instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji validitas pada skala *social anxiety*, dari 27 butir pernyataan yang diuji, terdapat 23 butir yang dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Nilai *corrected item-total correlation* ( $r_{xy}$ ) pada item yang valid berkisar antara 0,342 hingga 0,754. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,886, yang menunjukkan tingkat konsistensi instrumen yang sangat baik. Dengan demikian, kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak untuk digunakan dalam pengumpulan data.

### 3. Hasil dan Diskusi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *One Sampel Kolmogrov-Smirnov* yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0.05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0.05. berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS versi 16.0. Hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Uji Normalitas *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Social Anxiety*

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.20050398
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.047
	Negative	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		.949
Asymp. Sig. (2-tailed)		.329

a. Test distribution is Normal.

dengan kecenderungan *social anxiety* berdistribusi normal. Hasil uji linearitas *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* terlihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Uji Linearitas *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Social Anxiety*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Social_Anxiety* Self_Esteem	Between Groups	(Combined)	2121.890	7	303.127	1.750	.100
		Linearity	697.187	1	697.187	4.026	.046
		Deviation from Linearity	1424.702	6	237.450	1.371	.228
	Within Groups		33251.705	192	173.186		
Total			35373.595	199			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.228 ( $p \geq 0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* bersifat linear. Hasil uji korelasi antara *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Uji Linearitas *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Social Anxiety*

		Self Esteem	Social Anxiety
Self_Esteem	Pearson Correlation	1	-.140 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	200	200
Social_Anxiety	Pearson Correlation	-.140 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	200	200

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dideskripsikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif di antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi *Pearson Correlation* yang diperoleh adalah sebesar -0,140, yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada tingkat yang rendah namun bersifat pasti. Arah negatif pada angka tersebut secara statistik menegaskan bahwa peningkatan pada skor *Self-Esteem* akan diikuti oleh penurunan pada skor *Social Anxiety*, begitu pula sebaliknya.

Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) yang ditunjukkan dalam tabel adalah sebesar 0,047, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05. Hal ini membuktikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik dan bukan terjadi karena kebetulan pada sampel sebanyak 200 responden tersebut. Temuan ini secara teoretis mendukung pandangan bahwa harga diri berfungsi sebagai pelindung psikologis; semakin positif individu memandang dirinya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk merasa cemas atau terancam dalam situasi sosial.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment (Pearson)* yang dilakukan terhadap 200 responden (N=200), diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0.140. nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *social anxiety* pada siswa dengan arah negatif. Hal ini berarti jika *self-esteem* siswa tinggi maka *social anxiety* siswa cenderung rendah, dan sebaliknya jika *self-esteem* siswa rendah maka *social anxiety* siswa cenderung tinggi.

Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi yang menunjukkan nilai  $p = 0.047$ . Karena nilai signifikansi  $0.047 < 0.05$  (*level of significance  $\alpha$* ) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut signifikan dan hipotesis diterima. Meskipun arah hubungannya negatif, kekuatan korelasinya tergolong rendah karena berada pada angka -0,140.

Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi menunjang untuk memiliki *social anxiety* yang rendah. *Self-esteem* memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap *social anxiety* (Anggawira et al., 2022). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *social anxiety*, artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah *social anxiety*, sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi *social anxiety*.

Berdasarkan analisis di atas terhadap 200 orang sampel pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ampek Nagari ditemukan bahwa tingkat *self-esteem* siswa dominan berada pada level menengah. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 193 siswa (96.50%), berada dalam kategori sedang, sementara 7 siswa (3.50%) sisanya berada pada kategori tinggi. Sementara itu kecenderungan *social anxiety*, ada Sebanyak 82 siswa (41.00%) menempati kategori sedang, diikuti oleh 53 siswa (26.50%) pada kategori tinggi, dan 2 siswa (1.00%) pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, terdapat 58 siswa (29.00%) pada kategori rendah dan 5 siswa (2.50%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa *self-esteem* dengan *social anxiety* pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Ampek Nagari mayoritas berada pada kategori sedang. *Self-esteem* merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. *Self-esteem* dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Rusli, 2025). Seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya *social anxiety*.

#### 1) Implikasi Layanan BK

Layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peranan penting dalam menangani rendahnya *self-esteem* dan kecenderungan *social anxiety* pada siswa di sekolah. Permasalahan psikologis yang dialami siswa, khususnya pada masa remaja, memerlukan penanganan yang tepat agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Melalui pendekatan yang komprehensif, layanan BK dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa

untuk berkembang secara optimal, baik dari segi emosional maupun sosial. Lingkungan yang kondusif ini sangat penting agar siswa merasa diterima, dihargai, dan memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain.

Guru BK memainkan peran kunci yang tak tergantikan dalam membantu menangani masalah siswa. Guru BK tidak hanya memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh subjek penelitian, tetapi juga memberikan layanan konseling yang profesional sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Dalam praktiknya, guru BK dituntut untuk memiliki empati, keterampilan komunikasi yang baik, serta kemampuan dalam memahami kondisi psikologis siswa secara mendalam. Lebih dari sekadar memberikan pendengaran aktif, guru BK menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana subjek merasa nyaman untuk membuka diri, mengungkapkan perasaan, serta menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi (Melawati, Indrawati & Atikah, 2023).

Selain memberikan dukungan emosional dan konseling, guru BK juga dapat membantu subjek untuk mengembangkan strategi dan keterampilan dalam mengatasi masalahnya. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai teknik konseling, seperti pelatihan keterampilan sosial, penguatan kepercayaan diri, serta pemberian pemahaman terkait cara mengelola kecemasan. Dengan demikian, siswa tidak hanya bergantung pada bantuan eksternal, tetapi juga memiliki kemampuan internal untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. Upaya ini penting dalam membangun kemandirian psikologis siswa serta meningkatkan self-esteem secara bertahap.

Selama proses ini, guru BK juga dapat bekerja sama dengan orang tua subjek untuk memberikan dukungan yang holistik. Kolaborasi dengan orang tua adalah langkah penting dalam memastikan bahwa subjek mendapatkan dukungan tidak hanya di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah (Melawati, Indrawati & Atikah, 2023). Orang tua memiliki peran signifikan dalam membentuk pola asuh dan lingkungan keluarga yang dapat memperkuat atau justru melemahkan kondisi psikologis anak. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif antara guru BK dan orang tua menjadi kunci dalam menciptakan kesinambungan intervensi.

Dengan demikian, peran guru BK bukan hanya sebagai seorang konselor, tetapi juga sebagai pendukung yang membantu subjek untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami dan memulihkan kesejahteraan psikologis mereka. Guru BK menjadi sumber harapan dan bimbingan bagi subjek dalam menghadapi tantangan ini, menjadikan mereka pilar penting dalam penanganan permasalahan yang berkaitan dengan self-esteem dan social anxiety di lingkungan sekolah.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *self-esteem* dan kecenderungan *social anxiety* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *social anxiety* pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ampek Nagari dengan arah negatif, yang berarti jika *self-esteem* siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ampek Nagari tinggi maka kecenderungan *social anxiety* siswa rendah, sebaliknya jika *self-esteem* siswa kelas X dan XI rendah maka kecenderungan *social anxiety* siswa tinggi.

#### Referensi

1. Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 68–73.
2. Antonietti, C., Camerini, A.-L., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089–1102.
3. Ayeras, S. R., Bumanlag, J., De Guzman, B. F., Reyes, B. M., Ruiz, A. K., & Villarama, J. (2024). Too anxious to speak: Assessing the impact of social anxiety on high school students' Self-Esteem, academic performance, and coping strategies. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(7), 65–75.
4. 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.
5. Daeli, F. A. (2024). Hubungan Penggunaan Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Mental Remaja: Perspektif Siswa Sekolah SMA di Jakarta Barat. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(5), 2249–2262.
6. Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895.
7. Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273. Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep pengembangan self-esteem pada anak untuk membangun kepercayaan diri sejak dini. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496–503.
8. 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.
9. Mashudi, T., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2020). Membangun kepercayaan diri remaja melalui pelatihan public speaking guna menghadapi era industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, 78–79.
10. Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.

11. Melawati, A., Indrawati., & Atikah, C. (2023). Kasus Dampak Perundungan Verbal pada Siswa SMAN 2 KS Cilegon. *Jurnal Parameter*, 35(2), 77-88.
12. Najah, F. F. L., Nurazizah, Y. S., & Mulyana, A. A. (2021). The effect of social media use intensity on anxiety, depression and stress level during covid-19 pandemic outbreak. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(5), 522-529.
13. Najich, M. A., Rahman, D. H., Atmoko, A., Setiyani, O. D., & Elsanadia, O. (2024). The contribution of self-efficacy, self-esteem, social support, and self-concept to social anxiety of high school students in Malang city. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 91-104.
14. Noviyanthi, C. E. (2025). Gambaran Self-esteem Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Verbal Abuse dalam Toxic Relationships. *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)*, 5(1).
15. Pratama, Y. R., & Tjhin, P. (2024). Self-esteem as a risk factor of anxiety in senior high school students. *Universa Medicina*, 43(1), 69-75.
16. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ. Princeton Press. Russell, DW (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
17. RUSLI, F. (2025). *Kontribusi Self Efficacy dan Self Esteem terhadap Career Decision Making Mahasiswa Tingkat Akhir Generasi Z di Universitas Hasanuddin= Contribution of Self Efficacy and Self Esteem to Career Decision Making of Generation Z Final Year Students at Hasanuddin University* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
18. Rusman, A. A., & Nasution, F. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Iklim Kelas dengan Self Regulated Learning Siswa SMK Negeri 2 Medan. *AL-IRSYAD*, 10(2). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8937>
19. Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17-25.
20. Setri, F. D., & Nasution, F. Z. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama. *Jurnal FPSi*, 2(1), 12-22.
21. Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap self-esteem pada siswa di SMAN 1 Semarang. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 80-91.
22. Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
23. Wardhani, A. P. A., & Suharso, P. L. (2022). Program Intervensi Kognitif-Perilaku daam Menurunkan Kecemasan Sosial Di Lingkungan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).
24. Yendi, F. M., Syukur, Y., & Rafsyam, Y. (2015). Self-Esteem Dan Pelayanan Bimbingan Dan Konseling yang Dibutuhkan Siswa Kelas Akselerasi. *Konselor*, 4(4), 191. <https://doi.org/10.24036/02015446471-0-00>