

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSEP DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MA SUNAN KALIJAGA
KECAMATAN BAWANG KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Nabila Iffa Karima

1907016009

**PROGRAM SARJANA PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang” adalah hasil karya asli saya guna memperoleh gelar sarjana psikologi pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penulisan karya ini keseluruhan adalah hasil saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya yang tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 13 Desember 2023



Nabila Iffa Karima

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN
KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
SISWA MA SUNAN KALIJAGA KECAMATAN BAWANG
KABUPATEN BATANG
Penulis : Nabila Iffa Karima
NIM : 1907016009
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 27 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

H. Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP 197110121997031002

Penguji II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA.
NIP 199201012019032036

Penguji III

Dra. Hj. Maria Ulfah M.Si.
NIP 196008071986122001

Penguji IV

Nadva Ariyani Hasanah N., S. Psi., M. Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Wahib M.Ag.
NIP 196006151991031004

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA.
NIP 199201012019032036

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MA SUNAN KALIJAGA,
KECAMATAN BAWANG, KABUPATEN BATANG.

Nama : Nabila Iffa Karima
NIM : 1907016009
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 198006151991031004

Semarang, 11 Desember 2023
Yang bersangkutan


Nabila Iffa Karima
NIM 1907016009

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA MA SUNAN KALIJAGA,
KECAMATAN BAWANG, KABUPATEN BATANG.

Nama : Nabila Iffa Karima
NIM : 1907016009
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA
NIP 199201012019032036

Semarang, 12 Desember 2023
Yang bersangkutan


Nabila Iffa Karima
NIM 1907016009

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah swt yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga Kecamatan Bawang Kabupaten Batang” dengan lancar. Skripsi ini penulis susun sesuai dengan ketentuan yang ada guna memenuhi syarat memperoleh kelulusan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Pada proses pembuatan skripsi ini terdapat kendala yang dialami, namun dengan kemampuan diri dan bantuan dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat dilalui dengan baik. Untuk itu penulis sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini. Penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag., selaku PLT Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
5. Bapak Dr.Abdul Wahib, M. Ag., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

6. Ibu Khairani Zikrinawati. S. Psi., M.A selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
8. Kepada seluruh pelajar MA Sunan Kalijaga yang telah berkenan menjadi subjek dalam penelitian ini.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Semarang, 13 Desember 2023



Penulis,

Nabila Iffa Karima

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin atas segala limpahan Rahmat, karunia, serta hidayah Allah SWT, maka dengan ini penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana yang penulis persembahkan untuk:

1. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Alm. Bapak Nasikhin Amien dan Ibu Tutiana, kakak saya Wilda Sabila Haque dan Muhammad Haidar Bagir serta adik saya Faza Amanda yang selalu memberikan dukungan dan do'a,
2. Kakek Nenek, Alm. Bapak Abdullah, Almh. Ibu Yakuti, serta Alm. Bapak Amin, Ibu Puati yang selalu memberikan do'a dan dukungan,
3. Adik-adik saya yang tercinta, Shakaila Zaneta dan Aiwa Shaika Mahra yang telah menjadi *moodbooster* saya dikala penat,
4. Sahabat-sahabat tercinta, Vina, Ayu, Suci dan Rifa yang selalu memberikan motivasi serta selalu ada disaat senang maupun sedih. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi sampai selesai,
5. Grup Seventeen, Scoups, Jeonghan, Joshua, Jun, Hoshi, Wonwoo, Woozi, The8, Mingyu, DK, Seungkwan, Vernon serta Dino yang telah menemani saya selama skripsian dan selalu menjadi *moodbooster* disaat penat,
6. Diri penulis, terimakasih telah berjuang dan kuat sampai sejauh ini.

Semarang, 13 Desember 2023



Nabila Iffa Karima

MOTTO

“Tidak peduli apa yang orang lain katakan, tokoh utama dalam hidupmu adalah kamu. Percaya pada dirimu sendiri dan lakukanlah!”

-Dokyeom-

“We’re not perfect, but that’s okay. Wanting to be perfect is the same as wanting to make yourself unhappy. “I hope I can do better than yesterday’s me” try to think this way instead”

-Wonwoo-

ABSTRACT

Social anxiety is one of the problems often experienced by adolescents due to their discomfort in interacting with their social environment. Social anxiety is characterised by fear of negative evaluation, avoidance of new social distress and avoidance of general social distress. One of the factors that influence social anxiety is self-confidence and self-concept. Social anxiety can also be experienced by MA Sunan Kalijaga students. This study aims to determine empirically whether there is a relationship between self-confidence and self-concept with social anxiety in students at MA Sunan Kalijaga. This study used a quantitative approach. The subjects in this study were MA Sunan Kalijaga students from class X to class XII. The sample used in this study was 202 students using non-probability sampling technique with accidental sampling method. The measuring instruments in this study are social anxiety, self-confidence and self-concept. The data analysis method used is multiple correlation. The results showed that there was a relationship between self-confidence and self-concept with social anxiety in MA Sunan Kalijaga students with a significance value of 0.000 with a correlation coefficient value of 0.782. The higher the self-confidence and self-concept, the lower the social anxiety in students. Vice versa, the lower the self-confidence, the lower the self-concept.

Keywords: *self-confidence, self-concept and social anxiety*

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja yang disebabkan karena ketidaknyamanan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kecemasan social ditandai dengan ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial distress baru dan penghindaran sosial distress umum. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan social adalah kepercayaan diri dan konsep diri. Kecemasan social juga bisa dialami oleh siswa MA Sunan Kalijaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris adakah hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa MA Sunan Kalijaga dari kelas X sampai kelas XII. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 202 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu kecemasan sosial, kepercayaan diri dan konsep diri. Metode analisis data yang digunakan yaitu *multiple correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,782. Semakin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri dan konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.

Kata kunci: kepercayaan diri, konsep diri dan kecemasan sosial

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	13
LANDASAN TEORI	13
A. Konseptualisasi Kecemasan Sosial	13
1. Pengertian Kecemasan Sosial.....	13
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	14
3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial	16
4. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam	18
B. Konseptualisasi Kepercayaan Diri	20
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	20
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	21
3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri	23
4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam	26
C. Konseptualisasi Konsep Diri.....	28

1.	Pengertian Konsep Diri	28
2.	Aspek-aspek Konsep Diri.....	29
3.	Faktor-faktor Konsep Diri	31
4.	Konsep Diri dalam Perspektif Islam.....	35
D.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri terhadap Kecemasan Sosial	36
E.	Hipotesis.....	42
BAB III.....		43
METODOLOGI PENELITIAN		43
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	43
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
1.	Variabel Penelitian	43
2.	Definisi Operasional.....	44
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	45
1.	Tempat Penelitian.....	45
2.	Waktu Penelitian	45
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	46
1.	Populasi	46
2.	Sampel	47
3.	Teknik Sampling	47
4.	Teknik Pengumpulan Data	48
E.	Validitas dan Reliabilitas	52
1.	Uji Validitas	52
2.	Uji Reliabilitas.....	53
3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	53
F.	Teknik Analisis Data.....	59
1.	Uji Asumsi Klasik	59
2.	Uji Hipotesis.....	59
BAB IV		61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		61
A.	Hasil Penelitian	61
1.	Deskripsi Subjek.....	61

2. Kategorisasi Variabel Penelitian	62
B. Hasil Uji Asumsi	67
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Linearitas	68
C. Hasil Uji Hipotesis	70
1. Uji Hipotesis Pertama.....	70
2. Uji Hipotesis Kedua	71
3. Uji Hopotesis Ketiga	72
D. Pembahasan.....	72
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Siswa MA Sunan Kalijaga.....	46
Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel Issac dan Michael.....	47
Tabel 3. 3 Kriteria Skor Penilaian	48
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kecemasan Sosial.....	49
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kepercayaan Diri.....	50
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Konsep Diri	51
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Kecemasan Sosial (Setelah Uji Coba).....	54
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Kepercayaan Diri (Setelah Uji Coba).....	55
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Konsep Diri (Setelah Uji Coba)	56
Tabel 3. 10 Reliabilitas Kecemasan Sosial	57
Tabel 3. 11 Reliabilitas Kepercayaan Diri	58
Tabel 3. 12 Reliabilitas Konsep Diri	58
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif	63
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kecemasan Sosial.....	63
Tabel 4. 3 Kategori Skor Kecemasan Sosial	64
Tabel 4. 4 Rentang Skor Kepercayaan Diri.....	65
Tabel 4. 5 Kategori Skor Kepercayaan Diri	65
Tabel 4. 6 Rentang Skor Konsep Diri	66
Tabel 4. 7 Kategori Skor Konsep Diri.....	66
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Kepercayaan Diri	68
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Konsep Diri	69
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Pertama	70
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	71
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga.....	41
Gambar 4. 1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Gambar 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia	62

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Kecemasan Sosial, Kepercayaan Diri dan Konsep Diri	85
Lampiran 2 Blueprint Skala Kecemasan Sosial dan Konsep Diri yang Telah Diperbarui	100
Lampiran 3 Skala Penelitian	104
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	109
Lampiran 5 Deskriptif Data	116
Lampiran 6 Hasil Hasil Output Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	118
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian	121
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan. Menurut Harlock (1991:206) usia remaja di mulai dari usia 13 tahun sampai 18 tahun. Pada masa ini anak biasanya akan mengalami pubertas. Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, emosi, dan sosial yang cepat. Membangun hubungan dengan teman sebaya merupakan salah satu tugas perkembangan bagi remaja. Berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan sosialnya merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja (Hurlock, 1991:213). Dalam menjalin suatu hubungan sosial tidak semua remaja merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang baru. Remaja juga dapat merasa takut atau cemas saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Menurut Mutahari (2016:14) rasa takut dan kecemasan biasanya muncul saat membangun hubungan sosial di lingkungan baru. Kecemasan merupakan suatu kondisi umum dari ketakutan dan perasaan tidak nyaman (Nevid, dkk, 2014:183). Kecemasan telah berubah menjadi gangguan kecemasan jika muncul secara intens atau sering dan sudah mulai mengganggu kehidupan. Salah satu jenis gangguan dari gangguan kecemasan adalah kecemasan sosial.

Menurut Davinson (dalam Mar'ati & Chaer, 2016:33) kecemasan pada umumnya dimulai saat usia remaja, serta perempuan lebih banyak

mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Grant (dalam Nevid, dkk, 2014:197) kecemasan sosial rata-rata muncul di usia remaja, yaitu sekitar usia 15 tahun. Hal ini sebab beberapa orang di usia remaja tidak nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016:14). Menurut Grechal & Lopezl (1998:84) individu berada dalam lingkungan atau situasi yang baru dan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan atau situasi baru tersebut dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kecemasan sosial. Pada usia kritis remaja, berbagai gangguan mental dan kondisi psikologis memang mulai menunjukkan gejalanya. Menurut Kaligis, dkk (2021:1) usia 16-24 tahun adalah periode krisis bagi kesehatan mental remaja. Hal ini disebabkan karena pada masa ini remaja mulai mengalami banyak tantangan dan pengalaman baru.

Brecht (dalam Nainggolan, 2011:95) mengemukakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan khawatir, cemas serta takut yang berlebih saat berada di situasi sosial, individu akan merasa khawatir terhadap penilaian orang lain pada dirinya, namun ketika sedang sendirian akan merasa lebih baik. Menurut Gui (dalam Prowoto, 2010:2) kecemasan sosial membuat individu sulit berinteraksi sosial karena tidak percaya diri ketika berhubungan sosial, dan seringkali menganggap bahwa dirinya suatu hal yang memalukan dan serta menganggap bahwa dirinya akan mendapat kritik negatif dari orang lain. Penilaian negatif terhadap diri sendiri kebanyakan menyebabkan remaja merasa rendah diri, tertutup dan malu. Hal ini memicu remaja mengalami kecemasan sosial. Menurut

Sullivan (dalam Feist & Feist, 2010:260) kecemasan harus segera diatasi karena dapat mengganggu kehidupan individu karena mengganggu perkembangan hubungan interpersonal. Individu yang merasa takut dan selalu ragu dengan sesuatu, dapat membuatnya menarik diri secara sosial karena individu tersebut berpikir akan mendapat reaksi negatif dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial sering kali menghindari dari situasi sosial dan sulit berinteraksi sosial, karena beranggapan bahwa orang lain akan memberikan reaksi negatif padanya. Menurut Teichman (dalam Prowoto, 2010:6). Kecemasan sosial sendiri dapat membuat mengganggu kegiatan sehari-hari remaja karena merasa tegang, canggung dan gugup serta menarik diri dari sosial, serta cenderung menjadi pribadi yang penakut, introvert, dan tidak percaya diri (Primadiana, 2019:22).

Berdasarkan penelitian terbaru yang dilakukan Erskine, dkk., (2023:2) ditemukan hasil bahwa 1 dari 20 remaja yang berusia 10-17 tahun di Indonesia terdiagnosis memiliki gangguan mental. Gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja Indonesia yaitu gangguan kecemasan. Salah satunya adalah kecemasan sosial atau fobia sosial. Itulah sebabnya siswa MA Sunan Kalijaga Bawang pun rentan mengalami kecenderungan kecemasan sosial.

Pembelajaran di MA Sunan Kalijaga menerapkan konsep pendidikan yang mengutamakan keseimbangan ilmu dunia dan akhirat dengan bepedoman pada kurikulum dalam bidang agama. salah satu tujuan dari MA Sunan Kalijaga Bawang adalah membentuk karakter siswa agar

para siswa mampu memiliki karakter yang dapat bermanfaat untuk masa depan (Al-Baihaqi, 2016:4). MA Sunan Kalijaga sudah mendapat Akreditasi A pada tahun 2016. Saat ini MA Sunan Kalijaga menjadi salah satu Madrasah Unggulan di Kabupaten Batang. Meskipun demikian masih ada siswa MA Sunan Kalijaga yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial.

Kegiatan belajar mengajar di MA Sunan Kalijaga Bawang menggunakan beberapa metode seperti penyajian materi dan pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa dan metode diskusi. Metode pembelajaran yang sering digunakan adalah metode diskusi, dengan menggunakan metode ini para siswa diharapkan dapat lebih aktif dan inovatif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan 4 siswa menyampaikan bahwa para siswa tersebut masih merasa takut memulai pembicaraan dengan orang lain, gugup dan malu saat berada di depan umum, saat berinteraksi dengan orang baru atau saat berada di tempat baru, siswa merasa kurang nyaman dan cenderung diam ketika dalam kelompok, serta merasa takut ketika mendapat penilaian yang negatif dari orang lain. Saat di kelas masih banyak siswa yang kurang berani untuk pendapat, kurang percaya diri, terlihat takut ketika ditunjuk oleh guru dan malu ketika berinteraksi dengan orang baru. Hal ini diperkuat dengan hasil pra riset yang dilakukan terhadap 21 siswa MA Sunan Kalijaga Bawang terkait kecenderungan kecemasan sosial dengan metode penyebaran

google from menggunakan skala berdasarkan teori aspek dari La Greca dan Lopez (1998:84).

Berdasarkan data pra riset yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa MA Sunan Kalijaga Bawang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial. Tanda kecenderungan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa MA Sunan Kalijaga Bawang terdapat pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif (ketakutan, kekhawatiran dan berfikir negatif), penghindaran sosial distress baru (gugup, malu, menghindar) dan penghindaran sosial distress umum (tidak percaya diri) dialami oleh. Terdapat 15 siswa yang mengalami ketakutan akan evaluasi negatif, 14 siswa mengalami penghindaran sosial distress baru dan 12 siswa mengalami penghindaran sosial distress umum.

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial, di antaranya yaitu kepercayaan diri (Nainggolan, 2011:172) dan konsep diri (Hidayah, 2017:82). Menurut Thalib (dalam Wahyuning, 2016:11) terdapat dua faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial, yaitu diantaranya yang pertama faktor individu, pada faktor ini individu merasa kurang percaya diri, merasa masa depannya tidak memiliki tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja. Faktor kedua adalah faktor lingkungan, yang berhubungan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain, yang menyebabkan seseorang merasa tidak dicintai, tidak disayangi, tidak didukung, dan tidak memotivasi.

Remaja yang tidak percaya diri mudah merasa cemas ketika mengalami masalah sulit, serta merasa tegang dalam kondisi tertentu (Hakim, 2005:8). Sehingga individu cenderung memilih untuk menghindari situasi agar tidak berinteraksi dengan orang lain, karena takut nantinya akan diejek atau disalahkan oleh orang lain (Rakhmat, 2018:134). Hal tersebut dapat membuat remaja mengalami kecemasan sosial.

Selain itu kecemasan sosial juga berhubungan dengan konsep diri. Menurut Mukhtar, dkk (dalam Wulandari, 2022:5) Individu yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung merasa ragu-ragu, rendah diri, serta tidak mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga individu tersebut memandang dirinya secara negatif, seperti merasa kecil, tidak menarik, dan tidak berarti. Menurut Jiwo (dalam Kholis, 2021:4) individu yang mengalami kecemasan cenderung dipengaruhi oleh pikiran seseorang yang tidak realistis, yang menyebabkan mereka selalu cemas. penilaian negatif terhadap diri sendiri ini dapat menyebabkan munculnya kecemasan sosial karena individu takut akan mendapat buruk dan mendapat penolakan dari orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa di MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang”. Titik fokus subjek

yang di sorot oleh peneliti adalah siswa kelas 10-12 di MA Sunan Kalijaga Bawang, kabupaten Batang.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga?
2. Adakah hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga?
3. Adakah hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.
2. Menguji secara empiris adakah hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.
3. Menguji secara empiris adakah hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan pengetahuan, pembaharuan keilmuan serta dapat mendukung teori di bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan psikologi klinis, yaitu mengenai permasalahan kecemasan sosial dan psikologi perkembangan. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi.

2. Manfaat praktik

- a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa. Sehingga siswa dapat mencegah dan mengatasi kecemasan sosial.

- b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membuat sekolah lebih memahami permasalahan kecemasan sosial pada peserta didiknya. Juga diharapkan bagi sekolah dapat mengambil tindakan untuk menangani permasalahan yang dialami oleh peserta didik tersebut untuk membantu mengurangi kecemasan sosial, sehingga dapat meningkatkan prestasi peserta didik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri, konsep diri dengan kecemasan sosial.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian merupakan upaya untuk menunjukkan tidak adanya unsur kesamaan atau unsur plagiasi dengan penelitian terdahulu, baik kesamaan secara isi maupun secara bahasa. Oleh karena itu, penulis akan menyampaikan beberapa keterkaitan antara penelitian terdahulu dengan permasalahan yang sedang penulis teliti. Beberapa referensi yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Mutahari, H. (2016) mengenai Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebanyak 123 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik accidental sampling. 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.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Darma Syahrullah Ekajaya dan Jufriadi (2019) mengenai Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga

Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 72 orang narapidana. Hasil dari penelitian adalah terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial narapidana menjelang bebas di bawah pembinaan Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Dinda Arditya (2022) mengenai “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Skala kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah 452 siswa MAN 2 Bojonegoro. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yang diperoleh 212 siswa. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang remaja maka semakin rendah kecemasan sosial yang akan dialami. Begitu pun sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seorang remaja maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Nita, Andik dan Suhardianto (2022) mengenai “Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 898 mahasiswa. Sedangkan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 90

responden diambil dengan menggunakan teknik accidental sampling. Hasil penelitian ini ialah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi konsep diri mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan sosialnya, begitu pula sebaliknya, jika mahasiswa memiliki konsep diri yang rendah, maka semakin tinggi pula kecemasan sosialnya.

Kelima, penelitian dilakukan oleh Kholidatul Hidayah (2017) mengenai “Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Kelas 2 SMAN 1 Tumpang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu 85 mahasiswa, dan sampel yang digunakan 84 subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang.

Keenam, penelitian dilakukan oleh Robiah Adawiyah (2020) mengenai “Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X Man 4 Jombang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MAN 4 Jombang. Pemilihan sampel menggunakan teknik random sampling. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu terletak pada penggabungan tiga variabel,

subjek, serta tempat penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di sekolah MA Sunan Kalijaga. Karena adanya permasalahan terkait kecemasan sosial, peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang kecemasan sosial dengan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang”.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut La Grece dan Lopez (1998:84) Kecemasan sosial merupakan perasaan cemas yang terus menerus terhadap penilaian dari orang lain serta takut akan situasi sosial. contohnya seperti takut dipermalukan, dihina, atau diamati. Menurut Nevid, dkk (2014:196) kecemasan sosial adalah suatu ketakutan menetap pada situasi sosial serta ketakutan berlebih terhadap penilaian atau evaluasi negatif dari orang lain sehingga seseorang merasa takut akan penolakan, merasa dipermalukan, dan merasa gugup. Menurut Davision, dkk (2018:185) kecemasan sosial dikatakan sebagai ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Kecemasan sosial menurut Durand, dkk (2006:195) adalah ketakutan dan perilaku menghindar yang ekstrem, menetap, dan irasional terhadap situasi sosial atau yang melibatkan aktivitas.

Kecemasan sosial merupakan suatu kekhawatiran menetap dan berlebihan terhadap sebuah situasi atau kondisi sosial tertentu yang membuat individu merasa khawatir akan penilaian, pendapat dan perhatian dari orang lain sehingga membuat individu merasa dirinya mendapat penghinaan atau dipermalukan oleh orang lain.

2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (1998:84) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif. Individu selalu merasa selalu memikirkan reaksi dan penilaian orang lain terhadapnya dan memiliki pemikiran yang tidak rasional.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru. Individu merasa tidak nyaman, sulit berinteraksi dengan orang baru, merasa cemas ketika berada ditempat baru dan selalu melakukan penghindaran sosial.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum. Individu merasa tidak nyaman dan cenderung menghindar dari kelompok. Individu cenderung lebih memilih diam dan malu ketika berada di dalam kelompoknya serta merasa takut akan penolakan.

Adapun menurut Lang (dalam Kearny, 2005:8) aspek kecemasan sosial, antar lain:

a. Aspek fisiologis

Aspek ini mengungkap komponen fisik, seperti jantung berdebar-debar, tubuh gemetar, sesak nafas, otot menjadi tegang, mual atau muntah, pusing, sakit kepala, sakit perut, sering buang air kecil dan berkeringat.

b. Aspek kognitif

Aspek ini mengungkap komponen pikiran individu yaitu terdapat gangguan pada pikiran individu yang mempengaruhi perasaan, seperti rasa khawatir menyakiti diri, takut, merasa bodoh, mencela diri sendiri, merasa tidak mampum sulit berkonsentrasi serta memiliki penilaian negatif.

c. Aspek behavioral

Aspek ini mengungkap komponen perilaku individu yaitu perilaku menghindar, menarik diri dari sosial, gugup, dan sulit mengendalikan emosi.

Menurut Kaplan dan Sadock (dalam Yudianfi, 2022:36) kecemasan memiliki 3 aspek, di antaranya:

- a. Sadar terhadap sensasi fisik, seperti merasa jantung berdebar serta badan berkeringat.
- b. Sadar terhadap sensasi psikologis, seperti merasa gugup dan ketakutan.
- c. Sadar terhadap sensasi kognitif, seperti merasa bingung terhadap seseorang atau suatu peristiwa.

Dari beberapa aspek yang disampaikan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecemasan sosial antara lain ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum. Pada penelitian ini menggunakan aspek dari La

Greca dan Lopez (1998:84) antara lain ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum.

3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Menurut Rapee (dalam Nainggolan, 2011:164) faktor kecemasan sosial menjadi tiga, yaitu:

a. Cara berpikir (*thinking style*)

Kecemasan sosial membuat individu cenderung mengalami kesulitan untuk berpikir secara logis dan mengendalikan pikirannya ketika didalam situasi yang kurang nyaman. Hal ini disebabkan karena rasa cemas menguasai cara berpikirnya, sehingga menjadikan individu kesulitan dalam berpikir.

b. Fokus perhatian (*attention*)

Individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki kecenderungan sulit untuk membagi focus perhatian atau bahkan tidak dapat memberi perhatian secara bersamaan dalam satu waktu.

c. Penghindaran (*avoidance*)

Kecemasan sosial membuat individu cenderung merasa tidak nyaman dan tertekan ketika berada didalam situasi sosial yang membuat individu akhirnya melakukan penarikan diri atau penghindaran terhadap situasi sosial.

Menurut Thalís (dalam Wahyuning, 2016:11) faktor kecemasan sosial antara lain:

- a. Individu. Faktor ini mencakup perasaan tidak percaya diri, merasa tidak mempunyai tujuan di masa depan, serta merasa tidak memiliki kemampuan.
- b. Lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial berasal dari kurangnya dukungan sosial yang didapat oleh individu dari orang lain, seperti dukungan emosional. Hal ini menyebabkan seseorang merasa tidak disayangi, tidak mendapat motivasi, tidak dicintai dan tidak didukung dalam melakukan suatu hal.

Faktor kecemasan menurut Durand (2006:197) ada 3, yaitu :

- a. Faktor biologis
Individu yang memiliki orang tua dengan riwayat kecemasan sosial akan lebih mudah mengalami kecemasan sosial karena mendapat warisan gen dari orang tuanya.
- d. Faktor situasi sosial. Individu dapat mengalami serangan panik yang tidak terduga dalam situasi sosial atau saat berada dalam situasi yang mengancam yang kemudian dikaitkan dengan stimulus sosial. Akibatnya, hal ini dapat membuat individu sangat cemas dan meningkatkan kemungkinan untuk mengalami serangan panik dalam situasi sosial yang sama.

e. Faktor trauma sosial

Individu kemungkinan pernah mengalami pengalaman sosial yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan trauma sosial, yang dapat menjadi peringatan saat individu berada dalam situasi sosial tertentu yang membuatnya merasa tertekan.

Berdasarkan beberapa faktor yang disampaikan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan sosial yaitu cara berpikir (*thinking style*), fokus perhatian (*attention*) dan penghindaran (*avoidance*). Pada penelitian ini menggunakan aspek dari Rapee (Nainggolan, 2011:164) yaitu cara berpikir (*thinking style*), fokus perhatian (*attention*) dan penghindaran (*avoidance*).

4. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam

Menurut perspektif Islam, kecemasan adalah sesuatu yang wajar yang dialami oleh manusia. Kecemasan didalam al-Qur'an salalu dikaitkan dengan ketakutan, kesedihan, kegelisahan dan kesempitan hati (Nuhaya, 2020:34). Sebagaimana yang terdapat dalam surat at-Taubah ayat 50-51 sebagai berikut.

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ
وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ (٥٠)
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

(٥١)

Artinya : “Jika engkau (Nabi Muhammad) mendapat kebaikan (maka) itu menyakitkan mereka. Akan tetapi, jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (dengan tidak pergi berperang)” dan mereka berpaling dengan (perasaan)

gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal". (QS. At-Taubah: 50-51).

Menurut tafsir Quraish Shihab (2012:564) ayat 50 menjelaskan sikap batin kaum kafir dan munafik terhadap Nabi Muhammad saw. yaitu jika Beliau meraih keberhasilan, mereka tidak senang. Sebaliknya, bila bencana menimpa, mereka berkata: "Syukurlah! Sebelum jatuhnya bencana ini, kami telah mengambil ancang-ancang sehingga kami dapat terhindar." Itu mereka ucapkan sambil terus menerus berpaling menuju tempat mereka dalam keadaan amat gembira akibat musibah yang menimpa Nabi saw, serta keterhindaran mereka. Ayat 51 memerintahkan Nabi Muhammad saw. menyampaikan kepada mereka bahwa: "Kami tidak akan berucap seperti ucapan kamu, karena kami yakin bahwa stapa pun tidak mampu mendatangkan manfaat atau menampik mudharat, kecuali atas izin Allah swt. tetapi kami akan berucap bahwa sekali-kali tidak akan ada yang menimpa kami, positif atau negatif, melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah swt. bagi kami. Dia saja Pelindung kami dan hanya kepada Allah swt.

Dapat disimpulkan bahwa ayat Al-Qur'an diatas menjelaskan mengenai gambaran seseorang yang merasa ketakutan dan keraguan dalam bertindak, dan bahkan seseorang tersebut mengharapkan hal tersebut tidak akan terjadi pada dirinya (Ikhsan, 2021:3). Sebagai seorang mukmin harus bisa menerima segala ketetapan atau takdir

yang telah ditetapkan oleh Alla SWT. Karena segala sesuatu yang terjadi pada manusia telah diatur oleh Allah SWT. bukan terjadi atas kehendak manusia itu sendiri. Ketika ditimpa suatu musibah janganlah langsung merasa putus asa dan jangan juga merasa sombong ketika medapat kenikmatan dari Allah SWT (LPMQ, 2022).

B. Konseptualisasi Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Suminta, 2012:34) kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yakin yang dimiliki individu terhadap kemampuan diri sendiri dimana individu tersebut merasa bebas dan tidak merasa cemas dalam setiap hal yang dilakukannya, bertanggung jawab, berperilaku baik ketika berinteraksi sosial, memiliki keinginan untuk berpartisipasi serta mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya. Menurut Hakim (dalam Bukhori, 2016:164) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada semua kelebihan yang dimiliki seseorang, yaitu keyakinan bahwa dirinya mampu dalam mencapai banyak hal dalam hidupnya. Anthony (dalam Ghufron & Suminta, 2012:34) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap individu yang dapat berpikir positif, mandiri, menerima kenyataan, sadar diri, serta mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dari beberapa pengertian kepercayaan diri diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dia miliki untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Suminta, 2012:35) aspek kepercayaan diri dibagi menjadi lima aspek, yaitu antara lain:

- a. Keyakinan kemampuan sendiri, yaitu mencakup sikap positif individu terhadap dirinya sendiri. individu tersebut benar-benar bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- b. Optimis, yaitu sikap optimis membuat individu untuk selalu melihat ke depan dengan positif tentang dirinya dan kemampuannya.
- c. Objektif, yaitu mencakup bagaimana individu dapat memandang masalah atau keadaan berdasarkan kebenaran, bukan keyakinan pribadi atau keyakinan diri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu individu mampu menerima dan menanggung akibat dari setiap perbuatan yang dilakukannya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu individu mampu menganalisis setiap permasalahan atau suatu dengan menggunakan pemikiran yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan.

Terdapat lima aspek kepercayaan diri menurut Anthony (dalam Deni & ifdil, 2016:50), yaitu:

- a. Rasa aman, yaitu individu merasa aman, tidak takut serta merasa tidak sedang bersaing dengan keadaan atau orang lain di sekitarnya.
- b. Ambisi normal, yaitu individu melakukan segala sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya dan tidak memaksakan diri. Hal ini membuat individu mampu mengerjakan tugasnya dengan baik serta penuh tanggung jawab.
- c. Yakin pada kemampuan diri, yaitu individu merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dan tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain.
- d. Mandiri, yaitu ndividu cenderung melakukan segala sesuatu sendiri tanpa tergantung dengan orang lain untuk membantunya.
- e. Optimis, yaitu individu memiliki perspektif positif tentang diri sendiri dan masa depannya.

Terdapat tiga aspek kepercayaan diri menurut Guilford (Hakim, 2005:14) di antara yaitu:

- a. Individu merasa adekuat, yaitu seseorang dapat melakukan segala sesuatu.

- b. Individu merasa bahwa dirinya bisa diterimadan disukai oleh orang lain
- c. Individu sangat percaya pada dirinya sendiri, sehingga membuat dirinya memiliki sikap yang tenang, seperti tidak merasa gugup jika melakukan sesuatu maupun mengatakan sesuatu yang tidak sengaja dilakukan atau diucapkan yang salah.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah disampaikan oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pada penelitian ini menggunakan aspek dari Lauster (dalam Ghufron & Suminta, 2012:35) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron (2012:37) faktor-faktor kepercayaan diri antara lain:

- a. Konsep diri

Anthony (dalam Ghufron & Suminta, 2012:37) mengemukakan bahwa perkembangan konsep diri menjadi awal terbentuknya kepercayaan diri individu, yang didapat ketika berinteraksi dengan kelompok sosial.

b. Harga Diri

Individu yang memiliki konsep diri positif dapat mengembangkan harga diri yang positif juga. Penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi keberhasilan disebut harga diri. Menurut Santoso (dalam Ghufron & Suminta, 2012:37) tingkat kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh tingkat harga diri.

c. Pengalaman

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah pengalaman. Menurut Anthony (dalam Ghufron & Suminta, 2012:37) perkembangan kepribadian yang sehat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.

d. Pendidikan

Tingkat kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Individu dengan berpendidikan rendah akan lebih mudah tergantung dan dikuasai oleh orang yang lebih pintar. Sedangkan individu yang berpendidikan tinggi, kepercayaan dirinya akan lebih tinggi daripada individu dengan pendidikan rendah. Lauster (dalam Ghufron & Suminta, 2012:37) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dibentuk oleh keadaan fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup individu tersebut.

Faktor-faktor kepercayaan diri menurut Santrock

(2003:336) yaitu:

a. Penampilan fisik

Menurut Adam, dkk (dalam Santrock, 2003:336) Penampilan fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja, misalnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Harter menunjukkan bahwa penampilan fisik individu memiliki hubungan yang kuat dengan kepercayaan diri.

b. Konsep diri

Menurut Lord & Eccles (dalam Santrock, 2003:336) pada salah satu penelitian ditemukan bahwa faktor terkuat dari kepercayaan diri remaja adalah hubungan konsep diri dengan ketertarikan fisik.

c. Hubungan dengan orang tua

Menurut Coopersmith (dalam Santrock, 2003:336) dalam salah satu penelitian tentang hubungan antara orang tua dengan anak terhadap kepercayaan diri, anak laki-laki diberi alat untuk mengukur rasa percaya dirinya. contoh atribut yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan pada anak dengan batas tertentu. dan atribut-atribut yang dihasilkan terbukti berperan penting dalam menentukan rasa percaya diri remaja. akan

tetapi menurut peneliti faktor-faktor tersebut bukan penyebab dari tingkat kepercayaan diri pada anak, tetapi hanya berkorelasi dengan kepercayaan diri.

d. Hubungan dengan teman sebaya

Pada usia remaja, penilaian dan dukungan teman sebaya sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja (Santrock, 2003:336). Bagi remaja akhir, mendapat dukungan dari teman sebaya lebih penting bagi remaja daripada dukungan dari orang tua.

Berdasarkan beberapa faktor yang disampaikan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kepercayaan diri yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Pada penelitian ini menggunakan aspek dari Ghufron (2012:37) yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan.

4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an orang yang percaya diri disebut sebagai orang yang beriman dan istiqomah yaitu tidak takut, sedih serta gelisah (Rif'ati, 2018:2). Salah satu ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai kepercayaan diri adalah Q.S. Ali Imran ayat 139, yaitu sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (Q.S. Ali Imran: 139).

Menurut tafsir Quraish Shihab (2012:136) Setelah kekalahan yang dialami oleh pasukan yang dipimpin oleh Nabi Muhammad saw. dalam Perang Uhud akibat ketidakdisiplinan sekelompok anggota pasukan (pelanggaran terhadap Sunnatullah hukum-hukum tersebut), turunlah ayat-ayat yang menghibur mereka dengan menyatakan: "Janganlah merasa lemah atau larut dalam kesedihan; kamu akan tetap merupakan orang-orang yang berada di puncak, selama kamu mempertahankan keimanan."

Dapat disimpulkan bahwa ayat tersebut menerangkan tentang sikap optimis. Seseorang yang percaya diri akan memiliki sikap optimis. Sikap optimis dapat membuat seseorang menjadi lebih taat dalam menjalankan perintah Allah SWT dan mampu menjauhi larangan Allah SWT. Optimis disini adalah memiliki harapan atau pandangan yang positif untuk mendapatkan rahmat dari Allah SWT. Sedangkan orang yang pesimis cenderung akan merasa bingung, ragu-ragu dan sulit untuk mengambil suatu keputusan. Hal tersebut jika dibiarkan akan membuat seseorang menjadi kekhawatiran yang serius dan akhirnya membuat seseorang menjadi tidak percaya diri (Rif'ati, 2018:2).

C. Konseptualisasi Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Menurut Berzonsky (dalam Sari, 2013:2) konsep diri adalah gambaran individu tentang dirinya sendiri, baik yang nyata maupun yang diharapkan. Burns (dalam Yulikhah, Bukhori, & Murtadho, 2019:67) mendeskripsikan konsep diri sebagai gabungan pandangan yang dimiliki diri sendiri dengan pandangan orang lain mengenai dirinya sendiri, serta keinginan individu untuk tampilan atau penampilan idealnya. Menurut Santrock (2003:336) konsep diri merupakan evaluasi atau penilaian pada segala lingkup dari diri individu. Menurut Hurlock (1996:237) mengemukakan bahwa konsep diri adalah pemahaman seseorang tentang dirinya yang mencakup pemahaman mereka tentang fisik, psikis, emosi, sosial, dan akademis.

Menurut pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah suatu cara pandangan atau evaluasi individu mengenai dirinya sendiri yang mencakup fisik, psikis, emosi, sosial serta prestasi yang dimilikinya, yang dipengaruhi oleh lingkungan dan pandangan orang lain mengenai dirinya.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Berzonsky (dalam Darmawan, 2015:95) aspek konsep diri dibagi menjadi 4, yaitu:

- a. Aspek fisik, yaitu mencakup cara individu mengevaluasi atau menilai segala sesuatu yang dimilikinya, antara lain tubuh individu, pakaian serta barang yang individu punya.
- b. Aspek psikis, yaitu meliputi pikiran, perasaan serta sikap individu terhadap dirinya sendiri.
- c. Aspek sosial, yaitu mencakup posisi atau peran seseorang dalam konteks peran sosialnya dan bagaimana mereka melihat peran tersebut.
- d. Aspek moral, yaitu mencakup nilai dan prinsip yang memberikan makna dan arah dalam hidup seseorang. Nilai-nilai moral ini termasuk kejujuran, religiusitas, tanggung jawab atas kesalahan, dan konsistensi dengan norma masyarakat.

Adapun aspek konsep diri menurut Calhoun dan Acoceila (dalam Ghufroon & Suminta, 2012:17), antara lain:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui seseorang tentang dirinya sendiri, baik dari kelebihan atau kekurangan dalam dirinya mulai dari fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain. Pengetahuan didapat dengan cara membandingkan diri individu dengan kelompok sosial tertentu.

b. Harapan

Harapan merupakan pandangan kedepan individu mengenai dirinya. Setiap individu pasti memiliki harapan untuk dirinya sendiri dan setiap individu memiliki harapan yang berbeda-beda.

c. Penilaian

Aspek ini meliputi bagaimana individu menilai dirinya sendiri. Penilaian ini didapat dengan membandingkan keadaan saat ini dengan kemungkinan dan keadaan yang mungkin terjadi pada dirinya. Setiap individu memiliki peran untuk menilai dirinya sendiri dan penilain tersebut didasarkan pada standar masing-masing individu.

Aspek konsep diri menurut Hurlock (1991:237) ada 2, yaitu:

a. Fisik

Aspek fisik mencakup bagaimana individu menilai penampilannya, yaitu penampilan yang sesuai dengan seks atau jenis kelaminnya. Tubuh individu berpengaruh terhadap perilakunya dan tubuh individu berpengaruh terhadap harga dirinya di mata orang lain

b. Psikologi

Aspek psikologis konsep diri persepsi seseorang tentang kondisi mentalnya, seperti keyakinan diri, harga diri, dan kemampuan dan ketidakmampuannya, dan hal tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan harga diri individu. Ketika individu merasa

mampu untuk melakukan sesuatu maka kepercayaan diri dan harga dirinya akan meningkat, sebaliknya jika individu memiliki perasaan tidak mampu maka individu tersebut akan cenderung memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah.

Berdasarkan beberapa aspek dari ahli-ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari konsep diri yaitu aspek fisik, psikis, sosial dan moral. Pada penelitian ini menggunakan aspek dari Berzonsky (dalam Darmawan, 2015:95) yaitu aspek fisik, psikis, sosial dan moral.

3. Faktor-faktor Konsep Diri

Menurut Hardy dan Heyes (1988:138) faktor yang mempengaruhi konsep diri ada empat, antara lain:

a. Reaksi dari orang lain

Konsep diri individu dipengaruhi oleh penilaian orang lain, terutama orang tersebut merupakan orang terdekatnya. Pembentukan konsep diri berkembang dalam waktu yang lama. Konsep diri dapat berpengaruh terhadap orang-orang yang berarti baginya, contohnya teman, orang tua, pasangan dan lain sebagainya.

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri individu dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara individu membandingkan dirinya dengan orang lain. ketika

individu membandingkan dirinya dengan orang lain, maka pandangan atau perspektif individu dapat berubah.

c. Peranan seseorang

Setiap individu memiliki peran yang berbeda-beda. Individu diharapkan dapat menjalankan tugas-tugasnya sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu, harapan dan pengalaman berhubungan dengan peran yang akan mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Individu meniru orang lain sebagai proses identifikasi untuk mendapatkan nilai atau keyakinan dirinya. Konsep diri seseorang juga dipengaruhi oleh peran jenis kelaminnya. Laki-laki dan perempuan memiliki perilaku dan karakteristik yang berbeda di dalam masyarakat berdasarkan nilai dan budaya yang ada.

Menurut Fittts (dalam Hidayah, 2017:17), faktor-faktor dari konsep diri yaitu:

b. Pengalaman, yaitu mencakup pengalaman interpersonal individu yang menumbuhkan rasa optimis dan berharga dalam dirinya.

c. Kompetensi atau kemampuan, yaitu mencakup kemampuan individu dalam suatu bidang tertentu yang dapat dihargai oleh individu tersebut maupun orang lain.

- d. Aktualisasi diri, yaitu individu dapat memanfaatkan setiap kemampuan yang dimilikinya agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri, menurut Hurlock (1991:235) ada dua faktor yaitu:

- a. Usia kematangan. Remaja memiliki sikap kedewasaan dan berkembang dengan cepat akan lebih mudah untuk membentuk konsep diri dengan baik dan mudah untuk menyesuaikan diri disetiap kondisi atau situasi. Sebaliknya remaja yang perkembangannya lambat dan masih kekanakan akan sulit untuk membentuk konsep diri dengan baik dan kesulitan dalam menyesuaikan diri disetiap kondisi atau situasi.
- b. Penampilan diri. Remaja merasa rendah diri jika penampilan dirinya yang berbeda, walaupun perbedaan penampilan tersebut dapat meningkatkan pesona fisik remaja tersebut. Dan hal inilah yang membuat individu mendapatkan penilaian baik dan dukungan sosial.
- c. Kepatutan seks. Kesesuaian remaja tentang seksualitasnya dapat membantu remaja memperoleh konsep diri yang baik. kesesuaian seksualitas remaja meliputi kesesuaian dalam minat, penampilan diri, serta tingkah laku.
- d. Nama dan julukan. Julukan atau nama yang diberikan teman sebaya kepada remaja dapat mempengaruhi konsep diri remaja

tersebut, hal ini karena remaja cenderung lebih peka. Remaja akan merasa malu jika mendapat julukan yang buruk dari teman-temannya.

- e. Hubungan dengan keluarga. Hubungan keluarga yang erat dapat membantu individu menemukan identitas dirinya serta mampu mengembangkan kepribadiannya.
- f. Hubungan dengan teman sebaya. Teman sebaya dapat berpengaruh terhadap konsep diri remaja karena konsep diri remaja muncul karena adanya pendapat atau pandangan dari teman-teman mengenai dirinya.
- g. Kreativitas. Seseorang yang kreatif dalam bermain dan menyelesaikan tugas nya di masa anak-anak dapat menimbulkan rasa individualis dan dapat mengembangkan identitas dirinya sehingga dapat berpengaruh baik terhadap konsep dirinya.
- h. Cita-cita individu. Cita-cita seseorang dapat berpengaruh terhadap rasa percaya diri seseorang, seseorang yang mempunyai cita-cita yang realistic cenderung akan mengalami keberhasilan. Sedangkan seseorang yang memiliki cita-cita yang tidak masuk akal atau irasional, cenderung akan mengalami kegagalan, sehingga membuat orang tersebut merasa tidak memiliki kemampuan dan cenderung menyalahkan orang lain.

Berdasarkan beberapa faktor yang disampaikan para ahli, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

antara lain reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang dan identifikasi terhadap orang lain. Pada penelitian ini menggunakan faktor dari Hardy dan Heyes (1988:138) antara lain reaksi dari orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan seseorang dan identifikasi terhadap orang lain.

4. Konsep Diri dalam Perspektif Islam

Konsep diri adalah pandangan yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri mengenai aspek fisik, psikis, emosional, sosial, dan kemampuan. Al-Qur'an dan hadits dalam Islam sangat memengaruhi konsep diri seseorang. Menurut pandangan islam, mengetahui diri sendiri adalah cara menuju ketuhanan. Allah memerintahkan setiap orang untuk memperhatikan dirinya sendiri dan segala keistimewaaan dirinya, seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٢٠) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٢١)

Artinya : “Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin. Dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (Q.S. Adz-Dzariyat: 20-21).

Menurut tafsir Quraish Shihab (2012) pada ayat yang lalu, Allah swt. bersumpah demi langit dan sekian hal di langit dalam konteks pembuktian tentang kuasa-Nya. Di sini, melalui ayat 20, dinyatakan-Nya bahwa: "Di bumi pun terdapat tanda-tanda keesaan dan kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau yakin, yakni dengan

memperhatikannya dengan saksama. Di samping itu, ada juga banyak tanda-tanda serupa yang terdapat pada diri kamu sendiri wahai manusia. Maka apakah kamu lalai sehingga tidak memperhatikan tanda-tanda itu dengan mata kepala dan mata hati kamu?"

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum mengenal dirinya, manusia pertama kali harus mengenal penciptanya terlebih dahulu, yaitu melalui tanda-tanda kekuasaan Allah SWT. Seperti manusia, hewan, air, udara, langit, bumi, dan tumbuhan. Dengan mengenal penciptanya dengan baik, manusia akan mempunyai kepribadian yang baik karena manusia dapat memahami setiap perintah dan larangan dari Allah SWT (Nurrohmah, 2022:30). Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, hal ini karena manusia memiliki akal yang tidak dimiliki oleh ciptaan Allah yang lain. dengan adanya akal manusia diharapkan bisa memahami dirinya sendiri (Suhaili, 2019:75).

D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri terhadap Kecemasan Sosial

Remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju kedewasaan. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan salah satunya perkembangan dalam aspek sosialnya, yang dapat dilihat dari tuntutan sosial pada remaja semakin meningkat. Pada fase ini, remaja lebih berfokus dalam membangun hubungan baru dan menciptakan hubungan pertamanya dengan masyarakat dan dunia luar. Wittchen (Yudianfi, 2022:9)

mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang memiliki resiko tertinggi munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial mudah dialami oleh remaja yang sering membandingkan dirinya dengan yang lain sehingga membuat dirinya mudah merasa cemas dan cenderung memiliki penilaian yang subjektif terhadap sesuatu maupun orang lain.

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang berkepanjangan akan situasi sosial, dan takut akan penilaian dari orang lain, seperti takut dihina, dievaluasi dan dipermalukan (La Grece dan Lopez, 1998:84). Kecemasan sosial merupakan suatu ketakutan terhadap sebuah situasi atau kondisi sosial tertentu yang membuat individu merasa cemas dan khawatir akan penilaian, pendapat dan perhatian dari orang lain sehingga membuat individu merasa dirinya mendapat penghinaan atau dipermalukan oleh orang lain. Kecemasan sosial membuat individu cenderung menghindari interaksi atau kondisi sosial tertentu, karena takut akan mendapat kritik dari orang lain. Kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan mental yang rentang terjadi pada remaja. Hal ini sebab beberapa orang di usia remaja tidak nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016:14). Variabel kecemasan sosial memiliki tiga aspek dari La Greca dan Lopez (1998:84) yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru dan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang umum.

Menurut Butler (dalam Anggraini, 2015) kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan dengan penelitian

dari Nainggolan (2011:172) terhadap kecemasan sosial. Kepercayaan diri sendiri merupakan suatu keyakinan yang terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Variabel kepercayaan diri memiliki lima aspek dari Lauster (dalam Gufron & Risnawita, 2012:35) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis.

Aspek keyakinan kemampuan diri dari aspek kepercayaan diri dapat berhubungan dengan aspek ketakutan akan evaluasi negatif dari aspek kecemasan sosial. Menurut Dayakisni dan Hudaniyah (dalam Nainggolan, 2011:164) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki seseorang yang percaya bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang diperlukan untuk menjalin hubungan sosial dengan baik. Sedangkan seseorang yang selalu percaya dengan kemampuan yang dimilikinya akan memiliki sikap optimis dalam dirinya sehingga individu tersebut mengetahui setiap apa saja yang dilakukannya, serta tidak takut dengan evaluasi orang lain (Arditya, 2022:6).

Selanjutnya ada aspek bertanggung jawab dan optimis juga berhubungan dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dari aspek kecemasan sosial. Individu yang kurang percaya diri akan sifat pesimis yaitu mudah menilai segala sesuatu secara negatif (Fatimah, 2010:150). Selain itu menurut Hakim (2005:8) individu yang tidak percaya diri sering merespons segala sesuatu secara negatif yang akhirnya membuat individu menghindari tanggung jawab atau mengisolasi

diri. Sedangkan Individu yang percaya diri akan selalu memiliki sikap optimis, yaitu selalu berpandangan positif dalam menghadapi segala situasi tentang dirinya. Individu yang percaya diri selalu bertanggung jawab dan mampu menerima konsekuensi atas segala sesuatu yang dilakukan. sikap optimis membuat individu mudah untuk berinteraksi sosial sosial, karena individu tidak merasa takut untuk bersosialisasi dan tidak memiliki prasangka atau pikiran negatif tentang orang lain. Individu juga lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas kelompok (Arditya, 2022:6).

Aspek objektif serta aspek rasional dan realistis dapat berhubungan dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dari aspek kecemasan sosial (Arditya, 2022:6). Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki sikap objektif akan melihat masalah atau situasi berdasarkan kebenarannya, tidak berdasarkan keyakinan sendiri. Individu yang percaya diri juga selalu berpikir rasional. Remaja yang memiliki sikap objektif dan pemikiran rasional cenderung tidak merasa gugup atau tertekan dan juga mudah untuk berinteraksi sosial dengan orang baru.

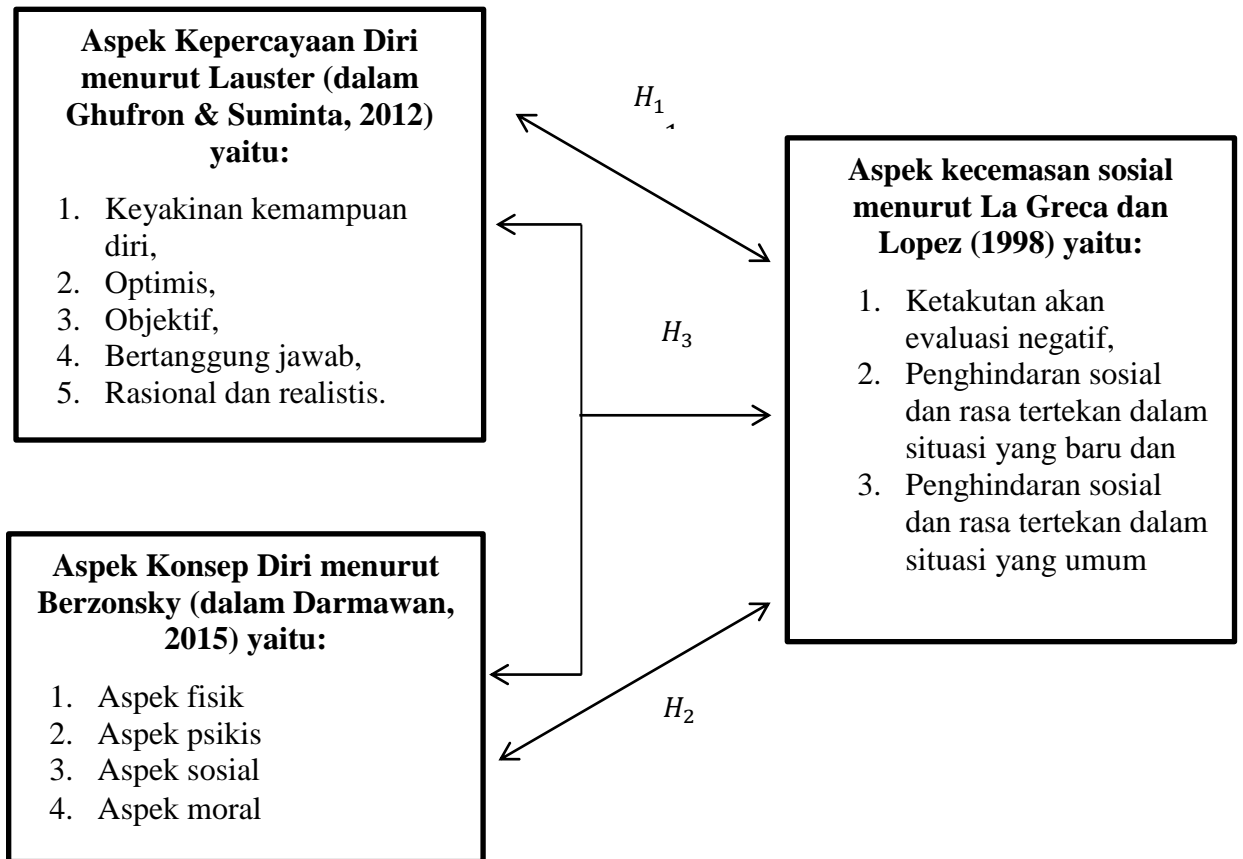
Selain berhubungan dengan kepercayaan diri, kecemasan sosial juga berhubungan dengan konsep diri (Hidayah, 2017). Konsep diri merupakan cara pandang atau evaluasi seseorang terhadap dirinya, yang mencakup fisik, psikis emosional, sosial dan prestasi. Aspek dari variabel

konsep diri dari Berzonsky (dalam Darmawan, 2015:95) yaitu aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek moral.

Aspek psikis pada konsep diri berhubungan dengan aspek ketakutan akan evaluasi negatif. Aspek psikis ini berkaitan dengan pikiran, perasaan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki konsep diri yang rendah membuat individu merasa takut gagal dan tidak percaya diri, sehingga membuat individu takut mencoba sesuatu yang baru, merasa rendah diri, dan pesimis, sehingga membuat individu cenderung menghindari situasi komunikasi karena berpikir bahwa orang lain akan mengkritik secara negatif sehingga membuatnya merasa dipermalukan.

Aspek sosial pada konsep diri berhubungan dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru serta aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi umum. Aspek sosial berkaitan dengan bagaimana dan sejauh mana peran sosial individu serta bagaimana individu melakukan interaksi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa cemas melakukan sesuatu di situasi baru dan saat berinteraksi dengan orang baru. kecemasan yang timbul ini dapat membuat individu cenderung akan menghindari interaksi sosial.

Gambar 2. 1 Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga



Keterangan:

1. H_1 : Hipotesis pertama
2. H_2 : Hipotesis kedua
3. H_3 : Hipotesis kedua

E. Hipotesis

1. H_1 : Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.
2. H_2 : Terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.
3. H_3 : Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa di MA Sunan Kalijaga.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, yaitu analisis variabel yang diukur menggunakan instrument penelitian dan data angka yang nantinya akan dianalisis menggunakan statistik (Kusumastuti, dkk. 2020). Jenis penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Menurut Latipun (2015:5) tujuan penelitian korelasi adalah untuk mengetahui hubungan antar variabel serta mengukur tingkat hubungan antar variabel.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen

Menurut Sugiyono (2013:39), variabel independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan berubahannya atau munculnya variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat dua variabel independen atau bebas yaitu kepercayaan diri (X1) dan konsep diri (X2).

b. Variabel Dependen

Menurut Sugiyono (2013:39), variabel dependen atau terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel independen atau bebas. Kecemasan sosial (Y) menjadi variabel dependen dalam penelitian ini.

2. Definisi Operasional

a. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan kekhawatiran terhadap sebuah situasi atau kondisi sosial tertentu yang membuat individu merasa khawatir akan penilaian, pendapat dan perhatian dari orang lain sehingga membuat individu merasa dirinya mendapat penghinaan atau dipermalukan oleh orang lain. Kecemasan sosial diukur menggunakan skala kecemasan sosial yang berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998:84) yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang berdasarkan

pada aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster (dalam Ghufron & Suminta, 2012:35) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

c. Konsep Diri

Konsep diri adalah suatu cara pandangan atau evaluasi individu mengenai dirinya sendiri yang mencakup fisik, psikis, emosi, sosial serta prestasi yang dimilikinya, yang dipengaruhi oleh lingkungan dan pandangan orang lain mengenai dirinya. Konsep diri diukur menggunakan skala konsep diri yang berdasarkan aspek-aspek konsep diri dari Brezonsky (dalam Darmawan, 2015:95) yaitu aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek moral.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Madrasah Aliyah Sunan Kalijaga Bawang yang terletak di Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan secara *offline*.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:80) Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek maupun objek yang memiliki kualitas serta ciri-ciri tertentu yang telah diidentifikasi oleh peneliti sebelumnya, yang kemudian dipelajari dan kemudian sampai pada kesimpulan. Populasi yang diambil oleh peneliti berasal dari seluruh siswa MA Sunan Kalijaga Bawang yang berjumlah 464 siswa.

Tabel 3. 1 Populasi Siswa MA Sunan Kalijaga

No.	Kelas	Populasi siswa
1.	X 1	32
2.	X 2	32
3.	X 3	32
4.	X 4	30
5.	X 5	31
6.	XI 1	35
7.	XI 2	36
8.	XI 3	33
9.	XI 4	30
10.	XII 1	33
11.	XII 2	33
12.	XII 3	37
13.	XII 4	35
14.	XII 5	35
Total		464

2. Sampel

Komponen dari jumlah populasi dan karakteristiknya disebut sampel (Sugiyono, 2013:81). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel *Issaac* dan *Mischael* dengan menggunakan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 202 siswa.

Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel Issac dan Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	665	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								00	664	349	272

3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel untuk menentukan sampel disebut teknik sampling (Sugiyono, 2013:82). Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dalam pengambilan sampel. Metode *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2013:85) *accidental*

sampling merupakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika dianggap cocok sebagai sumber data yang tepat.

4. Teknik Pengumpulan Data

Skala pengukuran psikologi dipakai sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2013:92) skala pengukuran ialah kesepakatan yang dijadikan sebagai landasan dalam menentukan panjang pendeknya interval atau jarak yang ada dalam alat ukur, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif. Skala yang digunakan penelitian ini yaitu skala kecemasan sosial, skala kepercayaan diri dan skala konsep diri yang digunakan dalam bentuk item pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Kriteria penilaian dalam skala dikategorikan menjadi empat kategori yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 3 Kriteria Skor Penilaian

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Sesuai (STS)	1	4

Berikut ini merupakan skala yang dipakai pada penelitian ini.

1. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan ini disusun berdasarkan aspek dari La Greca dan Lopez (1998:84), yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum.

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Ketakutan akan evaluasi negatif	Khawatir terhadap penilaian orang lain	1, 2	3, 4	8
	Merasa akan mendapat kritik negatif dari orang lain.	5, 6	7, 8	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru	Gugup ketika di depan umum.	9, 10	11, 12	8
	Menghindar dari lingkungan atau situasi baru	13, 14	15, 16	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	Tidak nyaman ketika berada di dalam kelompok	17, 18	19, 20	8

	Merasa takut akan mendapat penolakan dari teman	21, 22	23, 24	
Jumlah		12	12	24

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek dari Lauster (dalam Ghufroon & Suminta, 2012:35) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan kemampuan diri	Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri	1, 2	3, 4	8
	Mampu mengembangkan sikap yang positif bagi diri sendiri	5, 6	7, 8	
Optimis	Memaknai kegagalan dengan baik	9, 10	11, 12	8
	Tidak mudah putus asa	13, 14	15, 16	
Objektif	Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	17, 18	19, 20	8
	Memandang masalah sesuai dengan fakta yang ada	21, 22	23, 24	

Bertanggung jawab	Mampu melaksanakan kewajiban yang diberikan dengan baik	25, 26	27, 28	8
	Berani mengambil resiko atas perbuatan sendiri	29, 30	31, 32	
Rasional dan realistis	Menerima kenyataan yang ada	33, 34	35, 36	8
	Berpikir penuh dengan pertimbangan yang matang	37, 38	39, 40	
Jumlah		20	20	40

3. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri disusun berdasarkan aspek dari Berzonsky (dalam Darmawan, 2015:95) yaitu aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek moral.

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Konsep Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aspek fisik	Pandangan mengenai kondisi fisik	1, 2	3, 4	8
	Pandangan mengenai penampilan	5, 6	7, 8	
Aspek psikis	Perasaan mengenai efikasi diri	9, 10	11, 12	8
	Perasaan mampu untuk mengendalikan	13, 14	15, 16	

	emosi			
Aspek sosial	Pandangan mengenai peran sosial yang dijalankan	17, 18	19, 20	8
	Pandangan mampu berinteraksi dengan orang lain	21, 22	23, 24	
Aspek moral	Pandangan mampu menyesuaikan perilaku dengan norma masyarakat	25, 26	27, 28	8
	Pandangan mampu untuk menjalankan perintah agama	29, 30	31, 32	
Jumlah		16	16	32

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat kemampuan suatu tes untuk mengukur atribut yang akan diteliti secara akurat (Azwar, 2015:95). Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validasi yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada *expert judgment* atau yang berkompeten (Azwar, 2012:132). Instrumen yang telah melalui penilaian ahli (*expert judgement*) selanjutnya diuji coba kepada sampel dan untuk melihat daya beda item maka akan dilakukan analisis untuk melihat hasil *corrected item-total correlation* dengan

menggunakan bantuan program SPSS versi 21. Daya beda item dapat dilihat dari angka *corrected item-total correlation*. Dapat dikatakan valid apabila daya beda itemnya $\geq 0,3$, sedangkan item yang tidak valid daya itemnya $\leq 0,3$.

2. Uji Reliabilitas

Penelitian kualitatif dianggap reliabel apabila hasil penelitian dapat direplika oleh peneliti lain (Budiasuti & Bandur, 2018:132). Uji reliabilitas bertujuan untuk menunjukkan sejauh mana suatu pengukuran dapat menghasilkan hasil yang hampir sama jika dilakukan pengukuran pada subjek yang sama (Ulum, 2016:7). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 21. Dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,6$ dan dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* $\leq 0,6$.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 30 siswa SMA di daerah Bawang.

a. Hasil Uji Validitas

1) Kecemasan sosial

Uji coba skala kecemasan sosial menggunakan sebanyak 24 item. Berdasarkan nilai $r \geq 0,3$ yang dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, dapat diketahui bahwa hasil dari uji coba yaitu terdapat 17 item yang dinyatakan valid serta 7 item

dinyatakan gugur. Aitem yang di nyatakan gugur terdapat pada nomor 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14.

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala Kecemasan Sosial (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Ketakutan akan evaluasi negatif	Khawatir terhadap penilaian orang lain	1, 2	3, 4	8
	Merasa akan mendapat kritik negatif dari orang lain.	5*, 6*	7*, 8	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru	Gugup ketika di depan umum.	9, 10*	11*, 12	8
	Menghindar dari lingkungan atau situasi baru	13*, 14*	15, 16	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	Tidak nyaman ketika berada di dalam kelompok	17, 18	19, 20	8
	Merasa takut akan mendapat penolakan dari teman	21, 22	23, 24	
Jumlah		12	12	24

Catatan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur.*

2) Kepercayaan diri

Uji coba skala kepercayaan diri menggunakan sebanyak 40 item. Berdasarkan nilai $r \geq 0,3$ yang dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, dapat diketahui bahwa hasil dari uji coba yaitu terdapat 33 item dinyatakan valid dan 7 item dinyatakan gugur. Aitem yang di nyatakan gugur terdapat pada nomor 8, 18, 22, 24, 31, 32, 36.

Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keyakinan kemampuan diri	Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri	1, 2	3, 4	8
	Mampu mengembankan sikap yang positif bagi diri sendiri	5, 6	7, 8*	
Optimis	Memaknai kegagalan dengan baik	9, 10	11, 12	8
	Tidak mudah putus asa	13, 14	15, 16	
Objektif	Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	17, 18*	19, 20	8
	Memandang masalah sesuai dengan fakta yang ada	21, 22*	23, 24*	

Bertanggung jawab	Mampu melaksanakan kewajiban yang diberikan dengan baik	25, 26	27, 28	8
	Berani mengambil resiko atas perbuatan sendiri	29, 30	31*, 32*	
Rasional dan realistis	Menerima kenyataan yang ada	33, 34	35, 36*	8
	Berpikir penuh dengan pertimbangan yang matang	37, 38	39, 40	
Jumlah		20	20	40

Catatan: aitem yang terdapat tanda (*) merupakan aitem yang gugur.

3) Konsep diri

Uji coba skala konsep diri menggunakan sebanyak 32 item. Berdasarkan nilai $r \geq 0,3$ yang dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, dapat diketahui bahwa hasil dari uji coba yaitu terdapat 22 item dinyatakan valid dan 10 item dinyatakan gugur. Aitem yang dinyatakan gugur terdapat pada nomor 5, 6, 13, 16, 18, 20, 21, 25, 28, 31.

Tabel 3. 9 *Blueprint* Skala Konsep Diri (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aspek fisik	Pandangan mengenai kondisi fisik	1, 2	3, 4	8
	Penampilan	5*, 6*	7, 8	

Aspek psikis	Perasaan mengenai efikasi diri	9, 10	11, 12	8
	Padangan mengenai perasaan	13*, 14	15, 16*	
Aspek sosial	Pandangan mengenai peran sosial yang dijalankan	17, 18*	19, 20*	8
	Pandangan mampu berinteraksi dengan orang lain	21*, 22	23, 24	
Aspek moral	Pandangan mampu menyesuaikan perilaku dengan norma masyarakat	25*, 26	27, 28*	8
	Pandangan mampu untuk menjalankan perintah agama	29, 30	31*, 32	
Jumlah		16	16	32

Catatan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

b. Hasil Uji Reliabilitas

1) Tabel perolehan reliabilitas skala kecemasan sosial

Tabel 3. 10 Reliabilitas Kecemasan Sosial

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	17

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan sosial yang telah dilakukan memperoleh hasil nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,841, artinya skala kecemasan sosial dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitasnya $\geq 0,6$.

- 2) Tabel perolehan reliabilitas skala kepercayaan diri

Tabel 3. 11 Reliabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.933	33

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala kepercayaan diri yang telah dilakukan memperoleh hasil nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,933, artinya skala kepercayaan diri dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitasnya $\geq 0,6$.

- 3) Tabel perolehan reliabilitas skala konsep diri

Tabel 3. 12 Reliabilitas Konsep Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.866	22

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala konsep diri yang telah dilakukan memperoleh hasil nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,866, sehingga dapat diartikan bahwa skala konsep diri dinyatakan reliabel karena nilai koefisien reliabilitasnya $\geq 0,6$.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal dan diperoleh dari populasi yang berdistribusi normal (Cahyono, 2015:1). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 26. Distribusi data dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi $> 0,05$, akan tetapi jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data dikatakan tidak normal. Apabila data tidak terdistribusi normal maka bisa menggunakan uji normalitas non parametrik.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linear. (Gunawan, 2018:68). Penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* sebagai uji linearitasnya dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26. Dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*Linearity*) $< 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Sugiyono (2013:64) mengemukakan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang

dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dan korelasi berganda. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis pertama (H1) dan hipotesis ke dua (H2), teknik korelasi *product moment* merupakan teknik korelasi atau mencari hubungan dan membuktikan hipotesis kedua variabel berdasarkan hipotesis pertama dan kedua. Sedangkan hipotesis ketiga (H3) menggunakan teknik analisis *multiple correlation* (korelasi ganda). Menurut Sugiyono (2013:153) teknik korelasi berganda merupakan metode yang bertujuan untuk menguji suatu hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

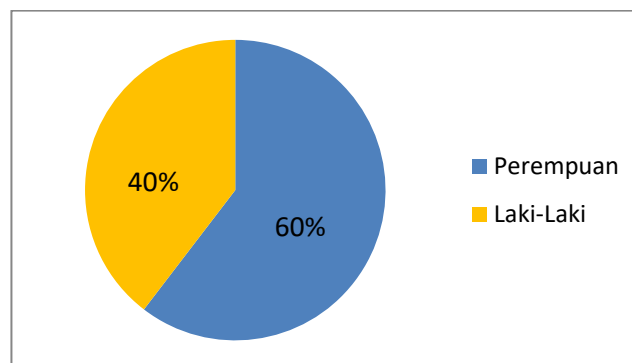
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Penelitian ini menggunakan siswa MA Sunan Kalijaga sebagai subjeknya. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 464 siswa yang terdiri dari kelas X sampai kelas XII. Sampel penelitian diambil berdasarkan pada table *Issaac* dan *Mischael* sebanyak 202 subjek. Penelitian dilaksanakan secara *offline* dengan menyebarkan kuesioner berupa kertas yang berisikan item-item pernyataan.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

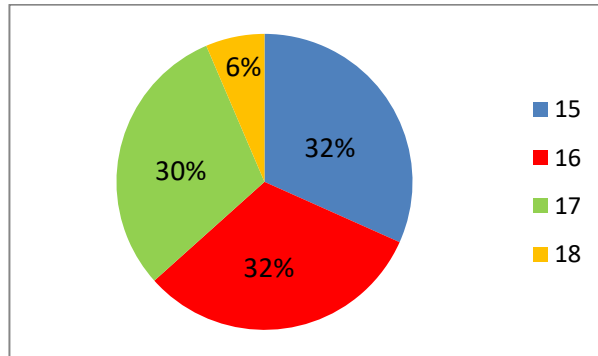
Gambar 4. 1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan gambar diagram jenis kelamin diatas didapatkan hasil bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebanyak 60%, yaitu sebanyak 122 siswa dan 40% subjek berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 80 siswa.

b. Berdasarkan Usia

Gambar 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram diatas diketahui bahwa subjek dengan usia 15 tahun sebanyak 64 siswa dengan presentase 32%, subjek dengan usia 16 tahun sebanyak 64 siswa atau 32%, subjek dengan usia 17 tahun sebanyak 61 siswa atau 30% dan subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 13 siswa atau 6%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Deskripsi data dari skala kecemasan sosial, kepercayaan diri serta konsep diri pada siswa MA Sunan Kalijaga menggunakan bantuan SPSS versi 26. Tujuan dari deskripsi data yaitu untuk mendapatkan gambaran atau pemahaman mengenai variabel yang diteliti, yang digambarkan melalui descriptive statistic meliputi nilai minimum, nilai maximum, *mean* serta *standard deviation*.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Sosial	202	22	60	38.42	8.389
Kepercayaan Diri	202	53	127	90.24	14.257
Konsep Diri	202	29	80	60.02	10.491
Valid N (listwise)	202				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil yaitu pada variabel kecemasan sosial diperoleh hasil nilai minimum sebesar 22, nilai maximum sebesar 60 dengan *mean* sebesar 38,42 serta *standard deviation* sebesar 8,389. Pada variabel kepercayaan diri diperoleh hasil nilai minimum sebesar 53, nilai maximum sebesar 127 dengan *mean* sebesar 90,24 dan *standard daviation* sebesar 14,257. Pada variabel konsep diri diperoleh hasil nilai minimum sebesar 29, nilai maximum sebesar 80 dengan *mean* sebesar 60,02 dan *standard deviation* sebesar 10,491. Berdasarkan data diatas, kategori skor setiap variabel dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

- a. Kategori Skor Variabel Kecemasan Sosial

Tabel 4. 2 Rentang Skor Kecemasan Sosial

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 30,031$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$30,031 \leq X < 46,809$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 46,809$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada siswa MA Sunana Kalijaga dapat dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari $\geq 46,809$, dikategorikan sedang apabila mendapatkan skor antara 30,031 sampai 46,809 dan dapat dikategorikan rendah apabila mendapatkan skor kurang dari $< 30,031$.

Tabel 4. 3 Kategori Skor Kecemasan Sosial

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	23	11%
Sedang	142	70%
Tinggi	37	18%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari total 202 siswa MA Sunan Kalijaga sebanyak siswa 37 atau 18% memiliki kecemasan sosial dengan kategori tinggi, sebanyak 142 atau 70% memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang dan sebanyak 23 atau 11% memiliki kecemasan sosial dengan kategori rendah.

b. Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 4. 4 Rentang Skor Kepercayaan Diri

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 75,983$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$75,983 \leq X < 104,497$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 104,497$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada siswa MA Sunana Kalijaga dapat dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari $\geq 104,497$, dikategorikan sedang apabila mendapatkan skor antara 75,983 sampai 104,497 dan dapat dikategorikan rendah apabila mendapatkan skor kurang dari $< 75,983$.

Tabel 4. 5 Kategori Skor Kepercayaan Diri

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	34	17%
Sedang	140	69%
Tinggi	28	14%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari total 202 siswa MA Sunan Kalijaga sebanyak siswa 34 atau 14% memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi, sebanyak 140 atau 69% memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang dan

sebanyak 23 atau 17% memiliki kepercayaan diri dengan kategori rendah.

c. Kategori Skor Variabel Konsep Diri

Tabel 4. 6 Rentang Skor Konsep Diri

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49,529$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$49,529 \leq X < 70,511$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 70,511$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri pada siswa MA Sunana Kalijaga dapat dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari $\geq 70,511$, dikategorikan sedang apabila mendapatkan skor antara 49,529 sampai 70,511 dan dapat dikategorikan rendah apabila mendapatkan skor kurang dari $< 49,529$.

Tabel 4. 7 Kategori Skor Konsep Diri

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	35	17%
Sedang	139	69%
Tinggi	28	14%
Total	202	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari total 202 siswa MA Sunan Kalijaga sebanyak siswa 28 atau 14%

memiliki konsep diri dengan kategori tinggi, sebanyak 139 atau 69% konsep diri dengan kategori sedang dan sebanyak 35 atau 17% memiliki konsep diri dengan kategori rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menunjukkan bahwa data sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal dan didapatkan dari populasi yang berdistribusi normal (Cahyono, 2015:1). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 26. Dapat dikatakan normal apabila distribusi data memiliki nilai signifikansi $>0,05$.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized
		Residual
N		202
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.23213807
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.030
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.077 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas dari uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom Asymp. Sig. sebesar 0,077, yang berarti bahwa nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas yaitu untuk melihat apakah variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan program SPSS versi 26. Dapat dinyatakan linear jika nilai signifikansi (*Linearity*) $< 0,05$.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Kepercayaan Diri

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial *	Between Groups	(Combined)	10916.44	57	191.517	8.542	.000
			6				
Kepercayaan Diri		Linearity	8265.806	1	8265.806	368.664	.000
		Deviation from Linearity	2650.640	56	47.333	2.111	.000
Within Groups			3228.623	144	22.421		
Total			14145.069	201			

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linearitas pada variabel kecemasan sosial dan kepercayaan diri menunjukkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000, yaitu kurang dari 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan sosial dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Konsep Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	9536.036	41	232.586	8.074	.000
		Linearity	7141.749	1	7141.749	247.922	.000
		Deviation from Linearity	2394.286	40	59.857	2.078	.001
	Within Groups		4609.034	160	28.806		
	Total		14145.069	201			

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linearitas pada variabel kecemasan sosial dan konsep diri menunjukkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000, yaitu kurang dari 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan konsep diri linear.

C. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Pertama

		Correlations	
		Kecemasan Sosial	Kepercayaan Diri
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	1	-.764**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	-.764**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri. hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, artinya kedua variabel signifikan. Nilai koefisien korelasi antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri sebesar $-0,764$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri yang termasuk dalam kategori kuat. Maka dapat artikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa.

2. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Kedua

		Kecemasan Sosial	Konsep Diri
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	1	-.711**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Konsep Diri	Pearson Correlation	-.711**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan konsep diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, artinya kedua variabel signifikan. Nilai koefisien korelasi antara kecemasan sosial dan konsep diri sebesar $-0,711$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri yang termasuk dalam kategori kuat. Maka dapat artikan bahwa semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.782 ^a	.611	.607	5.258	.611	156.284	2	199	.000

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,782 yang artinya tingkat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial termasuk kedalam kategori yang kuat. Nilai *Sig. F Change* menunjukkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang. Penelitian ini dilakukan kepada siswa MA Sunan Kalijaga kelas

X, XI dan XII. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 202 responden. Sebagian besar subjek pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebanyak 60%, yaitu sebanyak 122 siswa dan 40% subjek berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 80 siswa. Sedangkan berdasarkan usia diketahui subjek dengan usia 15 tahun sebanyak 64 siswa dengan presentase 32%, subjek dengan usia 16 tahun sebanyak 64 siswa atau 32%, subjek dengan usia 17 tahun sebanyak 61 siswa atau 30% dan subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 13 siswa atau 6%.

Terdapat tiga temuan yang akan dijelaskan pada penelitian ini yaitu hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial, hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial, serta hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial.

1. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri, yaitu dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri sebesar $-0,764$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri yang termasuk dalam kategori kuat. Maka dapat

diartikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muntahar (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Selain itu penelitian yang sama dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Darma dan Jufriadi (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.

Remaja yang tidak percaya diri mudah merasa cemas ketika mengalami masalah sulit, serta merasa tegang dalam kondisi tertentu (Hakim, 2005:8). Sehingga individu cenderung memilih untuk menghindari situasi agar tidak berinteraksi dengan orang lain, karena takut nantinya akan diejek atau disalahkan oleh orang lain (Rakhmat, 2018:134). Hal tersebut dapat membuat remaja mengalami kecemasan sosial. Hal tersebut dapat membuat remaja mengalami kecemasan sosial. Individu yang menderita kecemasan sosial biasanya akan takut untuk bertindak atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat dirinya merasa malu dan dihina.

2. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan konsep diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, artinya hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi antara kecemasan sosial dan konsep diri sebesar $-0,711$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri yang termasuk dalam kategori kuat. Maka dapat artikan bahwa semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nita, Andik dan Suhardianto (2022) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Adawiyah (2020) juga melakukan penelitian yang sama dengan memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial.

Menurut Mukhtar, dkk (dalam Wulandari, 2022:5) Individu yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung merasa ragu-ragu,

rendah diri, serta tidak mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga individu tersebut memandang dirinya secara negatif, seperti merasa kecil, tidak menarik, dan tidak berarti. Menurut Jiwo (dalam Kholis, 2021:4) individu yang mengalami kecemasan cenderung dipengaruhi oleh pikiran seseorang yang tidak realistis, yang menyebabkan mereka selalu cemas. penilaian negatif terhadap diri sendiri ini dapat menyebabkan munculnya kecemasan sosial karena individu takut akan mendapat buruk dan mendapat penolakan dari orang lain.

3. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa MA Sunan Kalijaga, Kecamatan Bawang, Kabupaten Batang

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan hasil nilai *Sig. F Change* sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Sedangkan nilai *R* (koefisien korelasi) sebesar 0,782 yang artinya tingkat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial termasuk kedalam kategori yang kuat. Maka dapat artikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri siswa maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri dan konsep diri siswa maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang berkepanjangan akan situasi sosial, dan takut akan penilaian dari orang lain, seperti takut dihina, dievaluasi dan dipermalukan (La Grece dan Lopez, 1998:8). Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial, di antaranya yaitu kepercayaan diri (Nainggolan, 2011) dan konsep diri (Hidayah, 2017). Jika kepercayaan diri dan konsep diri yang dimiliki oleh siswa tergolong buruk atau rendah maka akan menyebabkan siswa dapat mengalami kecemasan sosial. sebaliknya jika kepercayaan diri dan konsep diri yang dimiliki oleh siswa tinggi, maka siswa akan tidak mudah untuk mengalami kecemasan sosial. ketika siswa memiliki kepercayaan diri dan konsep diri yang rendah cenderung akan mudah merasa cemas ketika mengalami masalah sulit, serta merasa tegang dalam kondisi tertentu (Hakim, 2005:8). Selain itu individu juga mudah dipengaruhi oleh pikiran yang tidak realistis yang membuatnya menjadi mudah cemas. Oleh sebab itu, individu cenderung memilih untuk menghindari situasi agar tidak berinteraksi dengan orang lain, karena takut nantinya akan diejek atau disalahkan oleh orang lain (Rakhmat, 2018:134).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ketika pengambilan sampel seharusnya dilakukan dengan cara acak, akan tetapi banyak siswa yang tidak berangkat sekolah karena mengikuti lomba Hari Santri

Nasional, sehingga peneliti menjadikan semua siswa yang ada di setiap kelas untuk menjadi sampel. Kekurangan lain dalam penelitian ini yaitu terdapat beberapa indikator dan item dari skala kecemasan sosial dan konsep diri yang kurang sesuai sehingga perlu di perbarui. Indikator yang kurang sesuai terdapat pada skala kecemasan sosial pada aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru yaitu pada indikator gugup ketika didepan umum. Item skala yang diperbarui terdapat pada skala konsep diri nomor 11, 12, 18 dan 20. Indikator dan item skala yang telah diperbarui dapat dilihat pada bagian lampiran. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen saja yaitu kepercayaan diri dan konsep diri, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dan menggabung faktor-faktor lain dari kecemasan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga. Semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.
2. Terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga. Semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.
3. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga. Semakin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri dan konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan sosial pada siswa MA Sunan Kalijaga.

B. Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri dan konsep diri agar terhindar dari kecemasan sosial, yaitu salah satunya dengan aktif berdiskusi dengan teman-teman atau melakukan kegiatan lain yang dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri dan konsep diri.

2. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pihak sekolah dan guru dalam melakukan intervensi untuk mencegah kecemasan sosial pada siswa. Selain itu, diharapkan pihak sekolah dan guru dapat menyediakan layanan konseling pada para siswa agar siswa mampu mengembangkan potensinya dan juga mampu mengatasi masalah setiap masalah yang dialaminya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dan kelemahan, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar bisa mencari variabel lain yang memiliki kemungkinan mempengaruhi kecemasan sosial pada siswa berdasarkan faktor-faktor lain dari kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2020). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Jombang* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Al-Baihaqi, Imam. (2016). *Strategi bersaing Madrasah Aliyah Sunan Kalijaga di Kabupaten Batang Jawa Tengah* [Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta].
- Anggraini, H. S. (2015). *Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada narapidana anak di Lapas Klas IIB Pekanbaru* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Arditya, D. (2022). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja* [Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya].
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika (II)*. Pustaka Pelajar.
- Bafadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 161-174.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. 2016. *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mantra Wacana Media.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Burn, R.B. (1993). *Konsep diri, teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku*. Surya Setyanegara (Ed.). Penerbit Arca.
- Cahyono, Tri. (2015). *Statistik uji normalitas*. Yasamas.
- Darmawan, C. W. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku prososial siswa SMA Muhammadiyah 1 Malang. *Psikovidya*, 19(2), 94-105.
- Davision, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2018). *Psikologi Abnormal*. PT Raja Grafindo Persada.
- Deni, A. U. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Educatio. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43-52.
- Dewi, D. M., Supriyo, S., & Suharso, S. (2013). Kepercayaan diri ditinjau dari pola asuh orang tua pada siswa kelas VII (Studi Kasus). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(4).
- Durand, & Barlow. (2006). *Psikologi abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 93-102.
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., & Scott, J. G. (2023). Measuring the prevalence of mental disorders in adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study protocol for the national adolescent mental health surveys. *Journal of Adolescent Health*. 72, S71-S78.

- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Pustaka Setia.
- Feist, Jess; Gregory, J. F. (2010). *Teori kepribadian: theories of personality*. Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media
- Gunawan, C. (2018). *Mahir menguasai spss (mudah mengolah data dengan IBM SPSS statistic 25)*. Deepublish.
- Hakim, Thursan. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hardy, M. & Heyes, S. (1985). *Pengantar Psikologi*. Edisi Kedua. Erlangga.
- Hartanti, Jahju. (2018). *Konsep diri: karakteristik berbagai usia*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hayati, S. I. (2018). *Hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan* [Doctoral dissertation Universitas Medan Area].
- Hidayah, K. (2017). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada kelas 2 SMAN 1 Tumpang* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1-11.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5)*. Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Ikhsan, M. (2021). *Term-term kecemasan dalam al-qur'an (kajian tafsir Maudhu'i)* [Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Jatmiko, A. (2016). Sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161-170.
- Jefferies, P., Ungar, M. (2020). Sosial anxiety in young people: a prevalence study in seven countries. *PLOS One*, 15(9), 1–18
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Publishing Company.
- Kholifah, N. (2016). Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 3(2), 60-68.
- Kholisa, I. N. (2021). *Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta* [Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].

- Kusumastuti, A., Ahmad M. K., Taofan A.A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish
- La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, Vol 26 No 2, 83-94.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen (III)*. UMM Press.
- LPMQ (2022) Qur'an Kemenag. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Mar'ati, Rela., M. Toriqul Chaer. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora*. Vol. 1 No. 1, Hal. 30-48.
- 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). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 16(2), 161-174.
- Nevid, Jeffrey S. Rathus, Spencer A. Greene, Beverly. (2014). *Psikologi abnormal: di dunia yang terus berubah*. Penerbit Erlangga.
- Nuhaya, H. U. (2020). *Psikologi kecemasan dalam al-qur'an (tafsir tematik atas ayat-ayat syifa tentang kecemasan)* [Doctoral dissertation, IAIN Salatiga].
- Nurrohmah. (2022). *Gambaran konsep diri (self-concept) dan religiusitas pada santriwati SMKS pondok pesantren Dayah Ulumuddin di Kota Lhokseumawe* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar Raniry Banda Aceh]
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
- Prawoto, Y. B. (2010). *Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta* [Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret].
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja (relationship between smartphone addiction with social anxiety in adolescents). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- Purwanto. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif: untuk psikologi dan pendidikan*. Pusat Pelajar.
- Putra, R. A., & Adli, P. F. D. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada narapidana pria kasus narkotika di lembaga pemasyarakatan kelas II A Padang. *Psyche 165 Journal*, 87-92.
- Putri, A. D., & Halimah, L. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap igd pada remaja. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), Hal. 485-491.
- Rahman, M. M. (2013). Peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri pada anak usia dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).

- Rezeki, S. M., Lubis, M. R., & Munir, A. (2021). Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 141-144.
- Rif'ati, M. I. (2018). Kepercayaan diri dalam perspektif islam. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Santrock, Jhon, W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Siragih*. Erlangga.
- Sari, I. K. (2013). *Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada mahasiswa dalam menggunakan produk fashion bermerek* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta
- Suhaili, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al qur'an dan implikasinya terhadap kehidupan manusia. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 2(1), 68-84.
- Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKIsO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 56-65.
- Tirsae, O. V. (2016). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial pada remaja korban bullying di palangkaraya. Universitas Sanata Dharma.
- Ulum, Miftachul. (2016). *Uji validitas dan uji reliabilitas*. Stikeswch.
- Usman. Kadi. A.P. (2016). Hubungan kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi 2013 (mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman). *eJournal Psikologi*, 4 (4): 457-471. ISSN 2477-2674.
- Wahyuning, A. T. (2016). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menulis Proposal Skripsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2012 FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga* [Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW].
- Wibowo, G. V. (2021). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa rantau luar pulau Jawa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang* [Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang].
- Winarsunu, Tulus. (2017). *Statistic dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM press.
- Wulandari, N, A., Matulesy, & Suhadianto. (2022). *Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa* [Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya].
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo* [Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo].
- Yulikhah, S., Bukhori, Murtadho. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*. 4(1), 65-76.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 *BLUEPRINT* SKALA KECEMASAN SOSIAL, KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSEP DIRI

Skala Kecemasan Sosial Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Ketakutan akan evaluasi negatif	Khawatir dengan penilaian orang lain	1. Saya khawatir dengan komentar orang lain terhadap saya	3. Jika saya mendapat komentar dari orang lain, saya akan menjadikan sebagai masukan	
		2. Saya takut jika orang lain tidak menyukai saya	4. Saya tidak peduli jika orang lain tidak menyukai saya	
	Merasa akan mendapat hinaan dari orang lain.	5. Saya merasa teman-teman membicarakan saya dibelakang	7. Saya merasa teman-teman tulus berteman dengan saya.	
		6. Saya takut diejek teman jika berbuat salah.	8. Teman saya akan menasehati jika saya berbuat salah.	
	Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru	Gugup ketika di depan umum	9. Saya gugup ketika pidato di depan umum	11. Saya lancar jika berpidato didepan orang banyak.
			10. Saya merasa gelisah ketika saya berada di sekitar orang yang tidak saya kenal.	12. Saya senang bertemu dengan orang-orang baru.
Menghindar dari lingkungan atau saat bertemu dengan baru		13. Ketika bertemu dengan orang baru saya akan merasa malu	15. Saya suka mengobrol dengan orang yang tidak saya kenal.	
		14. Ketika libur sekolah saya akan lebih memilih	16. Saya suka pergi ke tempat-tempat baru.	

		berada dirumah saja.	
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	Tidak nyaman ketika berada di dalam kelompok	17. Ketika jam istirahat saya lebih memilih menyendiri dibanding kumpul dengan teman-teman saya.	19. Ketika jam istirahat saya akan berkumpul dengan teman-teman.
		18. Ketika berkumpul bersama teman-teman saya akan memilih diam dan akan berbicara ketika di Tanya	20. Saya nyaman ketika mengobrol dengan teman-teman.
	Merasa takut akan mendapat penolakan dari teman	21. Saya takut untuk mengajak teman melakukan sesuatu karena takut akan ditolak	23. Saya senang mengajak teman untuk melakukan sesuatu hal bersama
		22. Saya takut memberikan pendapat ketika diskusi karena takut jika tidak diterima oleh teman-teman.	24. Saya aktif berpendapat ketika berada dalam kelompok diskusi.

Skala Kecemasan Sosial Setelah Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ketakutan akan evaluasi negatif	Khawatir dengan penilaian orang lain	1. Saya khawatir dengan komentar orang lain terhadap saya	3. Jika saya mendapat komentar dari orang lain, saya akan menjadikan sebagai masukan

		2. Saya takut jika orang lain tidak menyukai saya	4. Saya tidak peduli jika orang lain tidak menyukai saya
	Merasa akan mendapat hinaan dari orang lain.	5. Saya merasa teman-teman membicarakan saya dibelakang	7. Saya merasa teman-teman tulus berteman dengan saya.
		6. Saya takut diejek teman jika berbuat salah.	8. Teman saya akan menasehati jika saya berbuat salah.
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru	Gugup ketika di depan umum	9. Saya gugup ketika pidato di depan umum	11. Saya lancar jika berpidato didepan orang banyak.
		10. Saya merasa gelisah ketika saya berada di sekitar orang yang tidak saya kenal.	12. Saya senang bertemu dengan orang-orang baru.
	Menghindar dari lingkungan atau saat bertemu dengan baru	13. Ketika bertemu dengan orang baru saya akan merasa malu	15. Saya suka mengobrol dengan orang yang tidak saya kenal.
		14. Ketika libur sekolah saya akan lebih memilih berada dirumah saja.	16. Saya suka pergi ke tempat-tempat baru.
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	Tidak nyaman ketika berada di dalam kelompok	17. Ketika jam istirahat saya lebih memilih menyendiri dibanding kumpul dengan teman-teman saya.	19. Ketika jam istirahat saya akan berkumpul dengan teman-teman.
		18. Ketika berkumpul bersama teman-teman saya akan memilih diam	20. Saya nyaman ketika mengobrol dengan teman-teman.

		dan akan berbicara ketika di Tanya	
	Merasa takut akan mendapat penolakan dari teman	21. Saya takut untuk mengajak teman melakukan sesuatu karena takut akan ditolak	23. Saya senang mengajak teman untuk melakukan sesuatu hal bersama
		22. Saya takut memberikan pendapat ketika diskusi karena takut jika tidak diterima oleh teman-teman.	24. Saya aktif berpendapat ketika berada dalam kelompok diskusi.

Skala Kepercayaan Diri Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Keyakinan kemampuan diri	Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri	1. Saya mampu mengerjakan tugas sampai selesai	3. Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan
		2. Saya mampu mengerjakan tugas sekolah sendiri	4. Saya lebih suka menyontek teman saya daripada mengerjakan tugas sekolah sendiri.
	Mampu mengembangkan sikap yang positif bagi diri sendiri	5. Saya mampu mengembangkan potensi yang saya miliki.	7. Saya merasa tidak memiliki potensi apapun.
		6. Jika saya rajin belajar saya akan	8. Saya merasa malas untuk

		mendapat nilai yang bagus.	belajar.
Optimis	Memaknai kegagalan dengan baik	9. Saya dapat mengambil hikmah disetiap kegagalan yang saya alami	11. Saya merasa selalu gagal dalam melakukan sesuatu.
		10. Ketika saya gagal melakukan sesuatu saya akan mengintropeksi diri dengan mencari kesalahan yang membuat gagal	12. Saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan
	Tidak mudah putus asa	13. Jika saya mendapat nilai yang kecil ketika ulangan saya akan lebih giat belajar lagi	15. Ketika mendapat nilai yang kecil saya akan merasa tidak bersemangat lagi untuk belajar
		14. Ketika saya kalah dalam suatu perlombaan, saya akan berusaha lagi dengan mengikuti perlombaan di lain waktu.	16. Saya merasa rendah diri ketika gagal dalam perlombaan.
Objektif	Mengetahui kelebihan dan yang dimiliki	17. Saya akan mengembangkan bakat yang saya punya dengan	19. Saya malas mengikuti ekstrakurikuler.

		mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat yang saya miliki.	
		18. Saya akan membantu teman saya untuk menjelaskan pelajaran yang sulit	20. Saya tidak percaya dengan kepintaran yang saya miliki
	Mengetahui kekurangan yang dimiliki	21. Saya tidak pandai dalam pelajaran matematika sehingga saya harus rajin belajar.	23. Saya tidak suka mempelajari sesuatu yang tidak saya sukai.
		22. Saya tidak akan merasa rendah diri dengan kekurangan yang saya miliki.	24. Saya merasa orang lain jauh lebih baik dari pada saya.
Bertanggung jawab	Mampu melaksanakan kewajiban yang diberikan dengan baik	25. Saya mengerjakan PR di rumah	27. Saya mengerjakan PR di sekolah
		26. Saya menaati segala peraturan dan tata tertib sekolah	28. Saya melanggar peraturan dan tata tertib sekolah.
	Berani mengambil resiko atas perbuatan	29. Saya siap menerima hukuman ketika tidak	31. Saya takut akan dihukum ketika terlambat masuk sekolah

	sendiri	mengenakan atribut sekolah lengkap	
		30. Saya suka mencoba hal-hal yang baru.	32. Saya takut gagal ketika mencoba hal-hal baru.
Rasional dan realistis	Memandang masalah sesuai dengan fakta yang ada	33. Ketika mendapat informasi dari seseorang, saya akan mengecek kebenaran dari informasi tersebut.	35. Saya selalu percaya dengan informasi yang diberikan teman tanpa mengeceknya apakah itu benar atau tidak
		34. Ketika saya mengalami masalah, saya akan membuat keputusan secara bijak	36. Saya masih gegabah dalam menyelesaikan suatu permasalahan.
	Berpikir penuh dengan pertimbangan yang matang	37. Setiap akan melakukan sesuatu saya memikirkan manfaat dan risikonya.	39. Saya merupakan orang yang ceroboh
		38. Ketika saya tidak paham dengan pelajaran saya akan bertanya kepada guru	40. Saya mengerjakan ujian secara asal-asalan.

Skala Kepercayaan Diri Setelah Try Out

Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Keyakinan kemampuan diri	Yakin terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri	3. Saya mampu mengerjakan tugas sampai selesai	3. Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan
		4. Saya mampu mengerjakan tugas sekolah sendiri	4. Saya lebih suka menyontek teman saya daripada mengerjakan tugas sekolah sendiri.
	Mampu mengembangkan sikap yang positif bagi diri sendiri	5. Saya mampu mengembangkan potensi yang saya miliki.	7. Saya merasa tidak memiliki potensi apapun.
		6. Jika saya rajin belajar saya akan mendapat nilai yang bagus.	8. Saya merasa malas untuk belajar.
Optimis	Memaknai kegagalan dengan baik	9. Saya dapat mengambil hikmah disetiap kegagalan yang saya alami	11. Saya merasa selalu gagal dalam melakukan sesuatu.
		10. Ketika saya gagal melakukan sesuatu saya akan mengintropeksi diri dengan mencari kesalahan yang membuat gagal	12. Saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan
	Tidak mudah putus asa	13. Jika saya mendapat nilai yang kecil ketika ulangan saya akan lebih giat	15. Ketika mendapat nilai yang kecil saya akan merasa tidak bersemangat lagi

		belajar lagi	untuk belajar
		14. Ketika saya kalah dalam suatu perlombaan, saya akan berusaha lagi dengan mengikuti perlombaan di lain waktu.	16. Saya merasa rendah diri ketika gagal dalam perlombaan.
Objektif	Mengetahui kelebihan dan yang dimiliki	17. Saya akan mengembangkan bakat yang saya punya dengan mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat yang saya miliki.	19. Saya malas mengikuti ekstrakurikuler.
		18. Saya akan membantu teman saya untuk menjelaskan pelajaran yang sulit	20. Saya tidak percaya dengan kepintaran yang saya miliki
	Mengetahui kekurangan yang dimiliki	21. Saya tidak pandai dalam pelajaran matematika sehingga saya harus rajin belajar.	23. Saya tidak suka mempelajari sesuatu yang tidak saya sukai.
		22. Saya tidak akan merasa rendah diri dengan kekurangan yang saya miliki.	24. Saya merasa orang lain jauh lebih baik dari pada saya.
Bertanggung jawab	Mampu melaksanakan kewajiban yang	25. Saya mengerjakan PR di rumah	27. Saya mengerjakan PR di sekolah

	diberikan dengan baik	26. Saya menaati segala peraturan dan tata tertib sekolah	28. Saya melanggar peraturan dan tata tertib sekolah.
	Berani mengambil resiko atas perbuatan sendiri	29. Saya siap menerima hukuman ketika tidak mengenakan atribut sekolah lengkap	31. Saya takut akan dihukum ketika terlambat masuk sekolah
		30. Saya suka mencoba hal-hal yang baru.	32. Saya takut gagal ketika mencoba hal-hal baru.
Rasional dan realistis	Memandang masalah sesuai dengan fakta yang ada	33. Ketika mendapat informasi dari seseorang, saya akan mengecek kebenaran dari informasi tersebut.	35. Saya selalu percaya dengan informasi yang diberikan teman tanpa mengeceknya apakah itu benar atau tidak
		34. Ketika saya mengalami masalah, saya akan membuat keputusan secara bijak	36. Saya masih gegabah dalam menyelesaikan suatu permasalahan.
	Berpikir penuh dengan pertimbangan yang matang	37. Setiap akan melakukan sesuatu saya memikirkan manfaat dan resikonya.	39. Saya merupakan orang yang ceroboh
		38. Ketika saya tidak paham dengan pelajaran saya akan bertanya kepada guru	40. Saya mengerjakan ujian secara asal-asalan.

Skala Konsep Diri Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Aspek fisik	Pandangan mengenai kondisi fisik	1. Saya menerima bentuk tubuh saya	3. Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang saya miliki
		2. Saya merasa puas dengan kondisi fisik saya.	4. Saya merasa tidak puas dengan kondisi fisik saya.
	Pandangan mengenai penampilan	5. Saya merasa penampilan saya disukai banyak orang	7. Saya merasa orang lain tidak menyukai penampilan saya.
		6. Saya memiliki penampilan yang menarik	8. Saya orang yang berantakan
Aspek psikis	Perasaan mengenai efikasi diri	9. Saya merasa yakin dapat meraih cita-cita yang impikan dengan usaha yang keras	11. Saya merasa tidak memiliki harapan untuk melanjutkan kuliah.
		10. Saya merasa mampu menjadi juara kelas dengan kepintaran yang saya miliki	12. Saya merasa diri saya bodoh
	Perasaan mampu untuk mengendalikan emosi	13. Ketika ada masalah saya berusaha untuk selalu tenang	15. Saya merasa cemas ketika mendapat masalah
		14. Ketika sedih saya berusaha untuk tidak terlarut dalam	16. Saya mudah menangis karena hal kecil.

		kesedihan	
Aspek sosial	Pandangan mengenai peran sosial yang dijalankan	17. Saya senang mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah	19. Saya tidak suka mengikuti kegiatan di sekolah.
		18. Saya akan membantu teman saya yang sedang kesusahan.	20. Saya tidak peduli dengan keadaan teman saya.
	Pandangan mampu berinteraksi dengan orang lain	21. Saya adalah orang yang tenang dan mudah untuk berteman.	23. Saya tidak pintar dalam bergaul
		22. Saya senang mengajak teman saya untuk berdiskusi mengenai sesuatu.	24. Saya merasa sulit untuk mengembangkan kedekatan dengan teman saya.
Aspek moral	Pandangan mampu menyesuaikan perilaku dengan norma masyarakat	25. Ketika bertemu guru di jalan saya akan menyapa dan mengucapkan salam pada guru saya.	27. Saya pura-pura tidak melihat ketika bertemu dengan guru saya di jalan.
		26. Saya berbicara sopan kepada orang yang lebih tua dari saya	28. Saya berbicara informal dengan siapa saja tanpa pandang usia.
	Pandangan mampu untuk menjalankan perintah agama	29. Saya tidak pernah meninggalkan ibadah saya	31. Ibadah saya masih bolong-bolong
		30. Agama adalah panduan saya dalam kehidupan sehari-hari.	32. Terkadang saya masih melakukan hal-hal yang buruk

Skala Konsep diri Setelah Try Out

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Aspek fisik	Pandangan mengenai kondisi fisik	1. Saya menerima bentuk tubuh saya	3. Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang saya miliki
		2. Saya merasa puas dengan kondisi fisik saya.	4. Saya merasa tidak puas dengan kondisi fisik saya.
	Pandangan mengenai penampilan	5. Saya merasa penampilan saya disukai banyak orang	7. Saya merasa orang lain tidak menyukai penampilan saya.
		6. Saya memiliki penampilan yang menarik	8. Saya orang yang berantakan
Aspek psikis	Perasaan mengenai efikasi diri	9. Saya merasa yakin dapat meraih cita-cita yang impikan dengan usaha yang keras	11. Saya merasa tidak memiliki harapan untuk melanjutkan kuliah.
		10. Saya merasa mampu menjadi juara kelas dengan kepintaran yang saya miliki	12. Saya merasa diri saya bodoh

	Perasaan mampu untuk mengendalikan emosi	13. Ketika ada masalah saya berusaha untuk selalu tenang	15. Saya merasa cemas ketika mendapat masalah
		14. Ketika sedih saya berusaha untuk tidak terlarut dalam kesedihan	16. Saya mudah menangis karena hal kecil.
Aspek sosial	Pandangan mengenai peran sosial yang dijalankan	17. Saya senang mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah	19. Saya tidak suka mengikuti kegiatan di sekolah.
		18. Saya akan membantu teman saya yang sedang kesusahan.	20. Saya tidak peduli dengan keadaan teman saya.
	Pandangan mampu berinteraksi dengan orang lain	21. Saya adalah orang yang tenang dan mudah untuk berteman.	23. Saya tidak pintar dalam bergaul
		22. Saya senang mengajak teman saya untuk berdiskusi mengenai sesuatu.	24. Saya merasa sulit untuk mengembangkan kedekatan dengan teman saya.

Aspek moral	Pandangan mampu menyesuaikan perilaku dengan norma masyarakat	25. Ketika bertemu guru di jalan saya akan menyapa dan mengucapkan salam pada guru saya.	27. Saya pura-pura tidak melihat ketika bertemu dengan guru saya di jalan.
		26. Saya berbicara sopan kepada orang yang lebih tua dari saya	28. Saya berbicara informal dengan siapa saja tanpa pandang usia.
	Pandangan mampu untuk menjalankan perintah agama	29. Saya tidak pernah meninggalkan ibadah saya	31. Ibadah saya masih bolong-bolong
		30. Agama adalah panduan saya dalam kehidupan sehari-hari.	32. Terkadang saya masih melakukan hal-hal yang buruk

LAMPIRAN 2 BLUEPRINT SKALA KECEMASAN SOSIAL DAN KONSEP DIRI YANG TELAH DIPERBARUI

Skala Kecemasan Sosial yang Sudah Diperbarui

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ketakutan akan evaluasi negatif	Khawatir dengan penilaian orang lain	3. Saya khawatir dengan komentar orang lain terhadap saya	3. Jika saya mendapat komentar dari orang lain, saya akan menjadikan sebagai masukan
		4. Saya takut jika orang lain tidak menyukai saya	4. Saya tidak peduli jika orang lain tidak menyukai saya
	Merasa akan mendapat hinaan dari orang lain.	5. Saya merasa teman-teman membicarakan saya dibelakang	7. Saya merasa teman-teman tulus berteman dengan saya.
		6. Saya takut diejek teman jika berbuat salah.	8. Teman saya akan menasehati jika saya berbuat salah.
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru	Tertekan ketika berada di tempat atau di situasi yang baru	9. Saya gugup ketika pidato di depan umum	11. Saya lancar jika berpidato didepan orang banyak.
		10. Saya merasa gelisah ketika saya berada di sekitar orang yang tidak saya kenal.	12. Saya senang bertemu dengan orang-orang baru.
	Menghindar dari lingkungan atau saat bertemu dengan baru	13. Ketika bertemu dengan orang baru saya akan merasa malu	15. Saya suka mengobrol dengan orang yang tidak saya kenal.
		14. Ketika libur sekolah saya akan lebih memilih berada dirumah saja.	16. Saya suka pergi ke tempat-tempat baru.
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum	Tidak nyaman ketika berada di dalam kelompok	17. Ketika jam istirahat saya lebih memilih menyendiri dibanding kumpul dengan teman-teman saya.	19. Ketika jam istirahat saya akan berkumpul dengan teman-teman.

		18. Ketika berkumpul bersama teman-teman saya akan memilih diam dan akan berbicara ketika di Tanya	20. Saya nyaman ketika mengobrol dengan teman-teman.
	Merasa takut akan mendapat penolakan dari teman	21. Saya takut untuk mengajak teman melakukan sesuatu karena takut akan ditolak	23. Saya senang mengajak teman untuk melakukan sesuatu hal bersama
		22. Saya takut memberikan pendapat ketika diskusi karena takut jika tidak diterima oleh teman-teman.	24. Saya aktif berpendapat ketika berada dalam kelompok diskusi.

Skala Konsep Diri yang Sudah Diperbarui

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Aspek fisik	Pandangan mengenai kondisi fisik	1. Saya menerima bentuk tubuh saya	3 Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang saya miliki
		2. Saya merasa puas dengan kondisi fisik saya.	4. Saya merasa tidak puas dengan kondisi fisik saya.
	Pandangan mengenai penampilan	5. Saya merasa penampilan saya disukai banyak orang	7. Saya merasa orang lain tidak menyukai penampilan saya.
		6. Saya memiliki penampilan yang menarik	8. Saya orang yang berantakan

Aspek psikis	Perasaan mengenai efikasi diri	9. Saya merasa yakin dapat meraih cita-cita yang impikan dengan usaha yang keras	11. saya sulit memotivasi diri untuk belajar dengan giat
		10. Saya merasa mampu menjadi juara kelas dengan kepintaran yang saya miliki	12. saya menyerah ketika menghadapi pelajaran yang sulit
	Perasaan mampu untuk mengendalikan emosi	13. Ketika ada masalah saya berusaha untuk selalu tenang	15. Saya merasa cemas ketika mendapat masalah
		14. Ketika sedih saya berusaha untuk tidak terlarut dalam kesedihan	16. Saya mudah menangis karena hal kecil.
Aspek sosial	Pandangan mengenai peran sosial yang dijalankan	17. Saya senang mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah	19. Saya tidak suka mengikuti kegiatan di sekolah.
		18. Saya membantu teman saya yang sedang kesusahan.	20. Saya akan menghindari ketika ada kegiatan gotong royong membersihkan kelas
	Pandangan mampu berinteraksi dengan orang lain	21. Saya adalah orang yang tenang dan mudah untuk berteman.	23. Saya tidak pintar dalam bergaul
		22. Saya senang mengajak teman saya untuk	24. Saya merasa sulit untuk mengembangkan

		berdiskusi mengenai sesuatu.	kedekatan dengan teman saya.
Aspek moral	Pandangan mampu menyesuaikan perilaku dengan norma masyarakat	25. Ketika bertemu guru di jalan saya akan menyapa dan mengucapkan salam pada guru saya.	27. Saya pura-pura tidak melihat ketika bertemu dengan guru saya di jalan.
		26. Saya berbicara sopan kepada orang yang lebih tua dari saya	28. Saya berbicara informal dengan siapa saja tanpa pandang usia.
	Pandangan mampu untuk menjalankan perintah agama	29. Saya tidak pernah meninggalkan ibadah saya	31. Ibadah saya masih bolong-bolong
		30. Agama adalah panduan saya dalam kehidupan sehari-hari.	32. Terkadang saya masih melakukan hal-hal yang buruk

LAMPIRAN 3 SKALA PENELITIAN

LEMBAR KUESIONER

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Usia :

No. Hp :

1. Perlu diketahui jawaban yang anda pilih tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan cermat dan jawablah sesuai dengan apa yang anda rasakan.
2. Jawaban anda tidak akan mempengaruhi penilaian yang dilakukan didalam kelas. Jawaban anda hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
3. Cara mengerjakannya anda cukup memberi tanda centang (√) pada jawaban yang sesuai dengan apa yang ada rasakan pada kolom yang telah disediakan

Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Saya khawatir dengan komentar orang lain terhadap saya				
Saya takut jika orang lain tidak menyukai saya				
Jika saya mendapat komentar dari orang lain, saya akan menjadikan sebagai masukan untuk saya				

Saya tidak peduli jika orang lain tidak menyukai saya				
Teman saya akan menasehati jika saya berbuat salah.				
Saya gugup ketika pidato di depan umum				
Saya senang bertemu dengan orang-orang baru.				
Saya suka mengobrol dengan orang yang tidak saya kenal				
Saya suka pergi ke tempat-tempat baru.				
Ketika jam istirahat saya lebih memilih menyendiri dibanding berkumpul dengan teman-teman.				
Ketika berkumpul bersama teman-teman saya akan memilih diam dan akan berbicara ketika di tanya				
Ketika jam istirahat saya akan berkumpul dengan teman-teman.				
Saya nyaman ketika mengobrol dengan teman-teman saya.				
Saya takut untuk mengajak teman melakukan sesuatu karena takut akan ditolak				
Saya takut memberikan pendapat ketika diskusi karena takut jika tidak diterima oleh teman-teman				
Saya senang mengajak teman untuk melakukan sesuatu hal bersama				
Saya aktif berpendapat ketika berada dalam kelompok diskusi.				
Saya mampu mengerjakan tugas sampai selesai				
Saya mampu mengerjakan tugas sekolah sendiri				
Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan				

Saya lebih suka menyontek teman saya daripada mengerjakan tugas sekolah sendiri.				
Saya mampu mengembangkan potensi yang saya miliki.				
Jika saya rajin belajar saya akan mendapat nilai yang bagus.				
Saya merasa tidak memiliki potensi apapun				
Saya dapat mengambil hikmah disetiap kegagalan yang saya alami				
Ketika saya gagal melakukan sesuatu saya akan mengintropeksi diri dengan mencari penyebab kegagalan				
Saya merasa selalu gagal dalam melakukan sesuatu.				
Saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan				
Jika saya mendapat nilai yang kecil ketika ulangan saya akan lebih giat belajar lagi				
Ketika saya kalah dalam suatu perlombaan, saya akan berusaha lagi dengan mengikuti perlombaan di lain waktu.				
Ketika mendapat nilai yang kecil saya akan merasa tidak bersemangat lagi untuk belajar				
Saya merasa rendah diri ketika gagal dalam perlombaan.				
Saya akan mengembangkan bakat yang saya punya dengan mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat yang saya miliki.				
Saya malas mengikuti ekstrakurikuler.				
Saya tidak percaya dengan kepintaran yang saya miliki				
Saya tidak pandai dalam pelajaran matematika sehingga saya harus rajin belajar.				
Saya tidak suka mempelajari sesuatu yang tidak saya sukai.				

Saya mengerjakan PR di rumah				
Saya menaati segala peraturan dan tata tertib sekolah				
Saya mengerjakan PR di sekolah				
Saya melanggar peraturan dan tata tertib sekolah.				
Saya siap menerima hukuman ketika tidak mengenakan atribut sekolah lengkap				
Saya suka mencoba hal-hal yang baru.				
Ketika mendapat informasi dari seseorang saya akan mengecek kebenaran dari informasi tersebut.				
Ketika saya mengalami masalah, saya akan membuat keputusan secara bijak				
Saya selalu percaya dengan informasi yang diberikan teman tanpa mengeceknya apakah itu benar atau tidak				
Setiap akan melakukan sesuatu saya memikirkan manfaat dan resikonya.				
Ketika saya tidak paham dengan pelajaran saya akan bertanya kepada guru				
Saya merupakan orang yang ceroboh				
Saya mengerjakan ujian secara asal-asalan.				
Saya memiliki fisik yang sehat				
Saya merasa puas dengan kondisi fisik saya.				
Saya memiliki fisik yang lemah				
Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
Saya merasa orang lain tidak menyukai penampilan saya.				
Saya orang yang berantakan				
Saya merasa yakin dapat meraih cita-cita yang impikan dengan usaha yang keras				

Saya merasa mampu menjadi juara kelas dengan kepintaran yang saya miliki				
Saya merasa tidak memiliki harapan untuk melanjutkan kuliah.				
Saya merasa diri saya bodoh				
Ketika sedih saya berusaha untuk tidak terlarut dalam kesedihan				
Saya merasa cemas ketika mendapat masalah				
Saya senang mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah				
Saya tidak suka mengikuti kegiatan di sekolah.				
Saya senang mengajak teman saya untuk berdiskusi mengenai sesuatu.				
Saya tidak pintar dalam bergaul				
Saya merasa sulit untuk mengembangkan kedekatan dengan teman saya.				
Saya berbicara sopan kepada orang yang lebih tua dari saya				
Saya pura-pura tidak melihat ketika bertemu dengan guru saya di jalan.				
Saya tidak pernah meninggalkan ibadah saya				
Agama adalah panduan saya dalam kehidupan sehari-hari.				
Terkadang saya masih melakukan hal-hal yang buruk				

LAMPIRAN 4 HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

1. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kecemasan social Sebelum Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	57.30	44.700	.362	.773
Y.02	57.23	44.254	.333	.774
Y.03	58.20	44.855	.456	.771
Y.04	57.83	43.868	.368	.772
Y.05	57.43	47.426	.009	.792
Y.06	57.23	44.668	.227	.782
Y.07	57.83	45.592	.189	.782
Y.08	58.27	44.478	.362	.773
Y.09	56.57	44.392	.386	.772
Y.10	57.03	45.413	.146	.788
Y.11	57.17	44.420	.286	.777
Y.12	57.63	42.378	.438	.767
Y.13	57.13	45.568	.223	.780
Y.14	56.83	46.420	.063	.793
Y.15	57.13	45.154	.302	.776
Y.16	58.20	44.097	.397	.771
Y.17	57.87	45.016	.407	.772
Y.18	57.63	42.792	.535	.763
Y.19	58.40	44.248	.387	.772
Y.20	58.37	44.654	.389	.772
Y.21	57.50	44.397	.391	.772
Y.22	57.63	42.102	.464	.765
Y.23	58.10	43.748	.506	.767
Y.24	57.77	43.909	.383	.771

2. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Sosial Sesudah Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	37.17	36.282	.310	.839
Y.02	37.10	35.472	.336	.839
Y.03	38.07	35.926	.481	.832
Y.04	37.70	35.183	.365	.837
Y.08	38.13	34.464	.532	.828
Y.09	36.37	35.413	.423	.834
Y.12	37.50	34.672	.347	.840
Y.15	37.17	30.833	.642	.820
Y.16	38.07	35.513	.378	.836
Y.17	37.73	35.857	.467	.833
Y.18	37.50	34.190	.537	.828
Y.19	38.27	34.685	.498	.830
Y.20	38.23	35.220	.487	.831
Y.21	37.37	35.482	.414	.834
Y.22	37.50	33.707	.449	.833
Y.23	37.97	34.861	.537	.829
Y.24	37.63	34.309	.494	.830

3. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri Sebelum Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	105.33	274.506	.534	.924
X1.02	105.40	275.766	.509	.924
X1.03	105.77	278.254	.332	.925
X1.04	105.47	275.292	.480	.924
X1.05	105.83	272.282	.580	.923
X1.06	104.93	272.754	.641	.923
X1.07	105.93	268.961	.518	.923
X1.08	106.23	279.357	.263	.926
X1.09	105.47	280.878	.321	.925
X1.10	105.50	276.810	.394	.925
X1.11	105.90	273.886	.440	.924
X1.12	106.27	263.582	.644	.922
X1.13	105.50	265.500	.709	.921
X1.14	105.83	264.006	.638	.922
X1.15	105.83	276.764	.418	.924
X1.16	105.93	266.064	.588	.923
X1.17	105.47	271.292	.665	.922
X1.18	105.63	277.482	.257	.926
X1.19	106.10	275.472	.380	.925
X1.20	106.30	270.355	.581	.923
X1.21	105.60	265.972	.507	.924
X1.22	105.90	279.886	.295	.925
X1.23	106.53	275.016	.400	.925
X1.24	106.73	284.409	.076	.927
X1.25	105.43	277.633	.392	.925

X1.26	105.70	259.321	.711	.921
X1.27	106.03	277.068	.427	.924
X1.28	105.57	265.702	.520	.924
X1.29	105.27	280.133	.356	.925
X1.30	105.43	275.702	.413	.924
X1.31	106.10	277.541	.165	.929
X1.32	106.47	277.844	.276	.926
X1.33	105.23	275.702	.535	.924
X1.34	105.60	258.800	.727	.921
X1.35	105.90	260.300	.700	.921
X1.36	106.50	281.776	.246	.926
X1.37	105.50	273.983	.564	.923
X1.38	105.53	273.913	.470	.924
X1.39	106.27	257.582	.696	.921
X1.40	105.57	273.426	.546	.923

4. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri Sesudah Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	89.40	230.317	.537	.931
X1.02	89.47	231.016	.536	.931
X1.03	89.83	233.040	.368	.932
X1.04	89.53	231.637	.452	.932
X1.05	89.90	227.059	.640	.930
X1.06	89.00	228.345	.663	.930
X1.07	90.00	224.828	.533	.931
X1.09	89.53	236.464	.304	.933
X1.10	89.57	231.840	.424	.932
X1.11	89.97	229.620	.446	.932

X1.12	90.33	221.471	.605	.930
X1.13	89.57	222.530	.693	.929
X1.14	89.90	220.576	.643	.930
X1.15	89.90	232.576	.411	.932
X1.16	90.00	223.655	.552	.931
X1.17	89.53	227.361	.669	.930
X1.19	90.17	230.557	.407	.932
X1.20	90.37	226.654	.577	.930
X1.21	89.67	222.575	.504	.932
X1.23	90.60	231.559	.369	.933
X1.25	89.50	233.569	.374	.932
X1.26	89.77	216.254	.717	.929
X1.27	90.10	233.059	.408	.932
X1.28	89.63	221.689	.538	.931
X1.29	89.33	235.471	.360	.933
X1.30	89.50	231.155	.426	.932
X1.33	89.30	231.183	.551	.931
X1.34	89.67	216.713	.704	.929
X1.35	89.97	216.930	.713	.929
X1.37	89.57	229.909	.562	.931
X1.38	89.60	229.145	.499	.931
X1.39	90.33	215.057	.690	.929
X1.40	89.63	229.137	.558	.931

5. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri Sebelum Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	82.57	104.185	.404	.832
X2.02	82.63	104.171	.318	.833
X2.03	82.93	103.513	.431	.831
X2.04	83.03	95.826	.557	.824
X2.05	83.27	109.099	.000	.840
X2.06	83.17	105.592	.267	.835

X2.07	83.23	100.047	.468	.828
X2.08	82.73	101.857	.402	.831
X2.09	82.47	98.257	.504	.826
X2.10	82.77	102.392	.389	.831
X2.11	82.60	101.972	.447	.829
X2.12	82.60	99.007	.546	.826
X2.13	82.50	108.810	.012	.841
X2.14	82.67	98.644	.484	.827
X2.15	83.30	100.355	.444	.829
X2.16	83.40	106.317	.106	.842
X2.17	82.97	98.378	.502	.827
X2.18	82.13	106.189	.276	.835
X2.19	82.80	102.924	.407	.831
X2.20	82.20	105.338	.296	.834
X2.21	82.73	107.444	.112	.838
X2.22	82.47	105.016	.305	.834
X2.23	83.07	101.306	.356	.832
X2.24	83.23	100.461	.525	.827
X2.25	82.17	109.109	-.018	.843
X2.26	82.10	101.610	.517	.828
X2.27	82.53	103.361	.323	.833
X2.28	82.30	107.045	.160	.837
X2.29	82.43	98.599	.495	.827
X2.30	81.97	104.792	.331	.833
X2.31	83.00	111.310	-.153	.847
X2.32	83.43	100.392	.462	.828

6. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri Sesudah Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	55.27	89.857	.401	.862
X2.02	55.33	88.782	.394	.862
X2.03	55.63	89.620	.395	.862
X2.04	55.73	81.237	.600	.854
X2.07	55.93	85.444	.500	.858
X2.08	55.43	86.599	.471	.859
X2.09	55.17	84.213	.509	.858
X2.10	55.47	88.464	.368	.863
X2.11	55.30	87.390	.474	.859
X2.12	55.30	83.734	.628	.854
X2.14	55.37	85.275	.449	.860
X2.15	56.00	86.552	.426	.861
X2.17	55.67	84.713	.485	.859
X2.19	55.50	88.948	.384	.862
X2.22	55.17	90.557	.308	.864
X2.23	55.77	87.909	.312	.865
X2.24	55.93	86.754	.497	.859
X2.26	54.80	87.269	.530	.858
X2.27	55.40	85.972	.375	.864
X2.29	55.13	85.706	.433	.861
X2.30	54.67	90.230	.344	.863
X2.32	56.13	85.499	.512	.858

LAMPIRAN 5 DESKRIPTIF DATA

1. Perhitungan Kategori Skor Skala Kecemasan Sosial

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 30,031$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$30,031 \leq X < 46,809$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 46,809$	Tinggi

Kecemasan Sosial

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	23	11%
Sedang	142	70%
Tinggi	37	18%
Total	202	100%

2. Perhitungan Kategori Skor Skala Kepercayaan Diri

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 75,983$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$75,983 \leq X < 104,497$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 104,497$	Tinggi

Kepercayaan Diri

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	34	17%
Sedang	140	69%
Tinggi	28	14%
Total	202	100%

3. Perhitungan Kategori Skor Skala Konsep Diri

Data Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49,529$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$49,529 \leq X < 70,511$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 70,511$	Tinggi

Konsep Diri

Kategori skor	Frekuensi	Persen
Rendah	35	17%
Sedang	139	69%
Tinggi	28	14%
Total	202	100%

LAMPIRAN 6 HASIL HASIL OUTPUT UJI ASUMSI DAN UJI HIPOTESIS

A. Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		202
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.23213807
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.030
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.077 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Hasil Uji Linearitas

Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Kepercayaan Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial *	Between Groups	(Combined)	10916.44	57	191.517	8.542	.000
		Linearity	8265.806	1	8265.806	368.664	.000
		Deviation from Linearity	2650.640	56	47.333	2.111	.000
Within Groups			3228.623	144	22.421		
Total			14145.06	201			
				9			

Hasil Uji Linearitas Kecemasan Sosial dengan Konsep Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	9536.036	41	232.586	8.074	.000
		Linearity	7141.749	1	7141.749	247.922	.000
		Deviation from Linearity	2394.286	40	59.857	2.078	.001
	Within Groups		4609.034	160	28.806		
	Total		14145.069	201			

B. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Kecemasan Sosial	Kepercayaan Diri
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	1	-.764**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	-.764**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Kecemasan Sosial	Konsep Diri
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	1	-.711**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
Konsep Diri	Pearson Correlation	-.711**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.782^a	.611	.607	5.258	.611	156.284	2	199	.000

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

LAMPIRAN 7 TABULASI DATA PENELITIAN

Responden	Y	X1	X2
1	43	93	56
2	52	66	44
3	45	73	29
4	55	53	36
5	38	75	62
6	28	124	71
7	26	80	72
8	35	99	62
9	50	82	56
10	42	75	55
11	34	103	70
12	42	82	58
13	32	102	67
14	42	73	43
15	48	87	53
16	34	107	66
17	28	100	61
18	31	105	67
19	36	102	69
20	36	91	57
21	32	98	69
22	40	97	64
23	39	84	61
24	38	78	41
25	36	109	69

26	39	99	66
27	26	117	74
28	32	100	74
29	38	98	66
30	32	102	63
31	37	91	63
32	33	90	61
33	29	120	71
34	38	92	64
35	27	112	73
36	31	89	63
37	37	89	64
38	30	94	57
39	29	110	59
40	33	96	75
41	39	93	70
42	41	93	59
43	43	82	59
44	42	84	60
45	37	84	61
46	30	99	67
47	41	74	49
48	34	90	60
49	35	95	74
50	32	94	59
51	38	93	64
52	40	81	64
53	42	75	56

54	32	108	67
55	40	102	73
56	40	92	62
57	36	94	61
58	35	107	69
59	33	96	69
60	32	90	60
61	24	97	71
62	30	106	75
63	23	97	57
64	32	99	62
65	31	98	58
66	31	99	74
67	36	102	69
68	37	92	67
69	50	94	56
70	37	98	65
71	37	89	60
72	27	101	68
73	31	95	63
74	24	89	54
75	29	89	70
76	44	91	63
77	24	94	70
78	29	96	59
79	42	95	69
80	37	91	64
81	34	87	52

82	49	71	49
83	34	107	76
84	38	79	68
85	34	127	49
86	38	105	74
87	40	109	78
88	39	94	57
89	41	108	68
90	55	54	41
91	30	98	58
92	33	112	72
93	33	88	56
94	40	84	53
95	36	112	79
96	44	55	39
97	32	102	67
98	30	101	61
99	22	109	80
100	23	107	67
101	36	98	67
102	38	92	72
103	33	87	56
104	40	99	57
105	39	75	48
106	31	115	66
107	52	69	44
108	38	98	68
109	31	100	62

110	37	86	60
111	34	87	61
112	33	89	70
113	39	102	67
114	39	98	67
115	47	86	53
116	32	92	63
117	30	114	76
118	39	89	59
119	45	81	49
120	40	74	55
121	37	81	67
122	45	85	56
123	27	96	66
124	36	78	55
125	44	86	59
126	41	96	73
127	44	94	62
128	36	87	52
129	31	103	70
130	43	100	58
131	39	82	58
132	39	91	45
133	47	85	50
134	39	94	78
135	38	95	71
136	35	95	63
137	32	91	68

138	34	99	65
139	57	63	39
140	38	94	64
141	42	99	66
142	56	59	39
143	38	95	71
144	38	91	54
145	33	93	64
146	32	94	37
147	31	106	75
148	34	101	64
149	39	75	49
150	35	92	57
151	42	84	58
152	30	111	67
153	27	110	71
154	34	90	63
155	35	109	69
156	26	110	70
157	34	93	65
158	28	98	70
159	35	91	63
160	53	75	44
161	46	95	59
162	37	100	71
163	60	68	41
164	28	100	68
165	29	78	50

166	42	76	49
167	53	67	37
168	36	103	67
169	54	66	44
170	42	82	63
171	35	96	64
172	57	66	44
173	52	62	47
174	33	98	69
175	35	98	73
176	52	63	45
177	53	70	43
178	51	67	44
179	39	89	61
180	55	67	44
181	54	70	49
182	48	79	43
183	31	100	66
184	50	68	48
185	47	73	53
186	55	71	46
187	55	70	43
188	35	101	67
189	47	71	44
190	37	83	58
191	54	75	47
192	36	107	67
193	37	104	70

194	53	68	47
195	52	72	50
196	39	92	64
197	29	99	65
198	56	69	44
199	55	69	43
200	58	62	39
201	55	66	44
202	56	62	38

LAMPIRAN 8 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas diri

Nama : Nabila Iffa Karima

Tempat & Tanggal Lahir : Batang, 13 November 2000

Alamat Rumah : Desa Adinuso Kec. Reban Kab.
Batang , Prov. Jawa Tengah

No. Telp : 085700402305

Email : bellawilda00@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 1 Adinuso
2. MTs Al Huda Reban
3. MA Sunan Kalijaga

C. Pengalaman

1. Magang PKBI Jawa Tengah
2. Menjadi Panitia Hari Kartini An-Niswa UKM-U 2022
3. Menjadi Pengurus An-Niswa Devisi Gender 2022
4. Menjadi Panitia Pembinaan Akademik FPK 2021