

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 KALASAN TAHUN AJARAN 2015-2016

THE CORRELATION BETWEEN CONFIDENCE AND SOCIAL ANXIETY ON VII GRADE STUDENTS IN SMP NEGERI 2 KALASAN 2015-2016 SCHOOL YEAR

Oleh Hamzah Mutahari, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. datukhamzah@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan tahun ajaran 2015-2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebanyak 123 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Alat pengumpul data menggunakan skala kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,502 yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Koefisien korelasi bertanda negatif (-) berarti hubungan antara kedua variabel tidak searah, dan berbanding terbalik. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebesar 25,2%, sedangkan sebesar 74,8% berasal dari faktor lain.

Kata kunci: *kepercayaan diri; kecemasan sosial*

Abstract

This study aims to determine the correlation between confidence and social anxiety on VII grade students in SMP Negeri 2 Kalasan 2015-2016 school year. This study uses a quantitative correlation. Subjects in this study were VII grade students of SMP Negeri 2 Kalasan as many as 123 students. The sampling technique that used in this study is incidental sampling technique. Means of collecting data is using the confidence scale and social anxiety scale. Validity test of the instruments is using the Pearson product moment correlation, while the reliability test is using Alpha Cronbach. The results showed that there was a negative and significant relationship between confidence and social anxiety on VII grade in SMP Negeri 2 Kalasan. This is indicated by the correlation coefficient (r_{xy}) of -0.502, which means that the alternative hypothesis (H_a) is accepted. The correlation coefficient is negative (-) means the relationship between the two variables is not unidirectional, and inversely. Effective contribution of confidence to social anxiety in the VII grade students of SMP Negeri 2 Kalasan amounted to 25.2%, while for 74.8% come from other factors.

Keywords: confidence; social anxiety

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, dalam pemenuhan kebutuhannya, manusia melakukan sebuah

interaksi sosial dengan lingkungannya, termasuk juga remaja (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 3). Selain itu, menurut Mohammad Ali dan

Mohammad Asrori (2006: 9) remaja melakukan interaksi sosial juga sebagai bagian dari perkembangan dirinya dalam pencarian jati diri.

Namun demikian, tidak semua remaja dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Mereka cenderung khawatir dan takut akan persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya. Hal demikian yang menurut Hofmann dan DiBartolo (2010: 64) dikatakan sebagai kecemasan sosial (*social anxiety*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Essau, et al (dalam Cederlund, 2013: 15) ditemukan data bahwa sebanyak 17% remaja mengalami kecemasan terhadap proses interaksi sosial yang sedang berlangsung. Bahkan penelitian Henderson dan Zimbardo (dalam Hofmann dan DiBartolo, 2010: 70) ditemukan data bahwa sebanyak 61% remaja mengalami kecemasan sosial dengan kategori tinggi. Data-data tersebut menunjukkan bahwa remaja rentan akan kecemasan sosial yang terjadi di dalam dirinya.

Salah satu penyebab kecemasan sosial pada individu adalah bila individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (La Greca dan Lopez, 1998: 88). Menurut Moshman (2006: xx), terjadi perubahan pesat pada awal masa remaja, dan biasanya terjadi pada remaja usia 10 – 13 tahun. Dalam hal ini, secara fisik, terjadi perubahan besar bersamaan dengan pubertas yang dialami. Secara kognitif, terjadi perubahan fundamental dalam kemampuan intelektual. Secara sosial, terdapat variasi perubahan besar yang bersamaan dengan pandangan yang

berfokus pada orientasi kelompok sebayanya. Sedangkan secara pendidikan, terjadi perpindahan dari sekolah dasar dan memasuki jenjang sekolah lanjutan tingkat pertama.

Sebagai reaksi atas perubahan fisik yang terjadi pada awal masa remaja, remaja memiliki kecenderungan untuk memperhatikan fisik yang dimilikinya guna meningkatkan rasa percaya dirinya agar diterima oleh kelompoknya. Penelitian oleh Gila, et al., (2005: 70) dan Çivitci, (2010: 91) menghasilkan kesimpulan bahwa bentuk fisik menjadi daya tarik utama untuk meningkatkan penghargaan diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri remaja dalam pergaulan. Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa apabila remaja tidak memiliki bentuk fisik sesuai dengan apa yang diinginkannya, maka remaja pun akan merasa cemas yang berimbas pada perasaan rendah diri dalam hubungan interaksi sosialnya.

Masa remaja juga sering disebut sebagai *masa sosial* karena hubungan sosial yang terjadi pada masa remaja semakin nampak jelas (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2006: 91), dan biasanya terkait dengan teman sebaya (Russell dan Bakken, 2002: 1), yang membuat remaja mengupayakan adanya penerimaan sosial dari kelompok sebayanya (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 138). Oleh karena itu, menurut Ollendick, King, dan Yule (dalam Carr, 2005: 402), apabila terjadi penolakan oleh teman sebayanya, maka akan terjadi kecemasan yang dialami remaja. Bahkan, remaja pun akan merasa kehilangan atau merasa tidak berharga jika teman-teman sebayanya menolaknya untuk bergabung dalam satu kelompok.

Selain itu, perkembangan emosi yang belum stabil sering kali menjadikan remaja menggebu-gebu dalam berpendapat. Namun, permasalahan muncul ketika remaja tidak mau menerima pendapat orang lain dalam kelompoknya dan menganggap dirinya sebagai yang paling benar atau bahkan merasa dirinya selalu salah dan merasa tidak mampu melawan pendapat orang lain, seiring perkembangan kognitifnya yang berjalan ke arah penyempurnaan (Bloom, et al., dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 132). Dengan demikian, terdapat sebagian remaja yang cenderung cemas dalam menghadapi lawan bicara atau bahkan temannya sendiri karena takut akan penilaian negatif dari orang lain dan lingkungannya terhadap dirinya.

Siswa kelas VII sebagai siswa yang baru memasuki jenjang SLTP (Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama) dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tersebut. Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya tersebut tentu saja dapat mengalami masalah dalam hal perkembangan sosialnya, sebagaimana pendapat Rita Eka Izzaty, dkk. (2008: 126) yang berpendapat bahwa remaja dituntut perubahan besar atas sikap dan pola perilakunya demi pemenuhan tugas-tugas perkembangannya. Berdasarkan pendapat tersebut, maka apabila remaja kelas VII mengalami kecemasan sosial dan tidak dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya, maka akan menghambat dirinya dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dalam penelitian ini, diketahui bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan tentu saja

pernah mengalami gejala kecemasan sosial, terutama di awal masuk sekolah. Hal tersebut terjadi pada saat para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati. Selain itu, beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan sering pula siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas. Menurut Çivitci, (2010: 93), hal tersebut dikarenakan bahwa siswa tersebut takut akan dinilai negatif atau ditolak oleh teman sebayanya dalam kelompok pergaulannya. Tentu saja hal tersebut harus segera diatasi dan memerlukan waktu untuk penyesuaian terhadap lingkungan yang baru tersebut.

Menurut Park dan Lee (2004: 197), kecemasan dalam bentuk apapun adalah salah satu variabel afeksi yang negatif. Park dan Lee menambahkan bahwa salah satu faktor kecemasan adalah kepercayaan diri yang dimiliki sangat rendah atau bahkan hampir tidak ada. Dengan demikian, kepercayaan diri juga mempengaruhi remaja dalam melakukan interaksi dengan orang lain dalam situasi sosial yang sedang dijalaninya.

Kepercayaan diri merupakan suatu sifat yang sangat penting dan harus ada dalam diri manusia. Peale (2006: 6) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap mental yang sehat dan penting untuk mencapai kesuksesan. Dengan percaya diri, individu dapat menyingkirkan rasa rendah diri, yang dapat melemahkan harapan. Dengan percaya diri pula, individu dapat mencapai aktualisasi diri serta keberhasilan dalam mencapai prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, maka

kepercayaan diri menjadi sangat penting untuk dimiliki oleh manusia dalam segala usaha memenuhi kebutuhan hidupnya.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Thursan Hakim, 2005: 6). Pendapat senada juga dinyatakan oleh De Angelis (2002: 10) bahwa kepercayaan diri adalah berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Kepercayaan diri terbina dari keyakinan diri sendiri, bukan atas karya-karya yang sudah didapatkan walaupun karya tersebut berhasil. Dengan demikian, orang yang percaya diri akan selalu merasa mampu memandang positif setiap sesuatu yang dimilikinya yang sebenarnya berasal dari dalam diri serta memanfaatkannya secara positif demi ketercapaian suatu tujuan, terlepas dari hasil akhir dari dorongan tersebut.

Salah satu tanda rendahnya kepercayaan diri pada individu, termasuk remaja, adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu dan sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi (Thursan Hakim, 2005: 8-9). Pendapat senada juga diungkapkan oleh Leary (1999: 32), bahwa kepercayaan diri yang rendah akan berakibat pada meningkatnya kecemasan, bahkan lebih jauh akan mengakibatkan individu akan mengalami gangguan kecemasan sosial sehingga lebih banyak menghindari situasi sosial, atau bahkan tidak terlibat sama sekali dalam interaksi sosial dengan masyarakat.

Menurut Jalaluddin Rakhmat (2011: 107), orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi untuk berhubungan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut karena dirinya takut kalau orang lain akan mengejek atau menyalahkannya. Dalam hal berdiskusi pun, ia akan cenderung memilih diam. Dalam berpidato pun, individu akan mengucapkan kata terputah-putah. Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam menghadapi kecemasan yang dialaminya. Kecemasan yang dialami individu menjadi berkurang atau bahkan hilang jika di dalam diri individu terdapat kepercayaan diri.

Penelitian sebelumnya yang mengaitkan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial dilakukan oleh Nainggolan (2011: 170, 172) dengan subyek 37 orang warga binaan panti rehabilitasi narkoba, dihasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa memang terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial yang dialami individu, termasuk remaja.

Berdasarkan uraian yang sudah diterangkan, maka perlu diadakan penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja, terutama pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan. Selain memandang arti penting penelitian tersebut, penelitian yang mencoba mencari pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja, juga belum pernah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional yang mencari hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, hanya terdapat 2 (dua) variabel yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial variabel terikat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Proses penelitian dilaksanakan selama bulan Maret-Desember 2015. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan pada saat jam sekolah pada minggu I bulan Desember 2015 sampai dengan minggu I bulan Januari 2016 di SMP Negeri 2 Kalasan yang beralamat di Dukuh Kledokan Desa Selomartani Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

Subyek Penelitian

Penelitian ini mengambil subyek penelitian yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016 yang berjumlah keseluruhan adalah 188 siswa. Berdasarkan tabel penentuan sampel menurut Sugiyono (2010: 128), sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 siswa. Teknik dalam pengambilan sampel ini adalah *incidental sampling* (pengambilan sampel secara kebetulan).

Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala

kepercayaan diri dan skala kecemasan sosial. Pada skala kepercayaan diri terdapat 45 item pernyataan dan pada skala kecemasan sosial terdapat 31 item. Kedua skala psikologis tersebut menggunakan 4 (empat) alternatif jawaban yaitu **SS** (Sangat Sesuai), **S** (Sesuai), **TS** (Tidak Sesuai), dan **STS** (Sangat Tidak Sesuai). Kedua skala tersebut memiliki rentang skor 1-4 dengan 4 sebagai skor tertinggi dan 1 sebagai skor terendah.

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap skala kepercayaan diri dan kecemasan sosial dengan validitas konstruk berupa *expert judgment*. Dalam hal ini, uji coba hanya dilakukan terhadap skala kecemasan sosial karena peneliti yang menyusun sendiri, sedangkan skala kepercayaan diri adalah menggunakan skala kepercayaan diri milik Ayu Lea Lailatussa'diyah (2014) yang sudah teruji valid dan reliabel, sehingga didapatkan hasil bahwa skala kecemasan sosial telah valid dan reliabel.

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara menawarkan secara langsung kepada siswa mengenai kepentingan peneliti terhadap siswa dan menanyakan kesediaan siswa untuk menjadi subyek sampel penelitian, lalu siswa yang bersedia untuk diambil datanya maka siswa tersebutlah yang menjadi sampel subyek penelitian, selama siswa tersebut bukan siswa dalam uji coba instrumen yang dilakukan sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka (data kuantitatif). Analisis data dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows seri 16.0* untuk menganalisis semua data kuantitatif yang terkumpul dalam penelitian ini.

Penentuan kategori kecenderungan tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Saifuddin Azwar (2013: 147-150) memaparkan langkah-langkah pengkategorian tiap variabel, sebagai berikut.

- a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times \text{jumlah item}$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times \text{jumlah item}$$

- b. Menghitung *mean* ideal (μ)

$$\mu = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

- c. Menghitung standar deviasi (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Hasil penghitungan tersebut digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menggunakan ketentuan pada tabel 1 dan 2 berikut ini.

Tabel 1. Batasan Distribusi Frekuensi Kategori Kepercayaan Diri dan Kecemasan Sosial

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$(\mu - 3\sigma) - (\mu - 1,8\sigma)$
Rendah	$(\mu - 1,8\sigma) - (\mu - 0,6\sigma)$
Sedang	$(\mu - 0,6\sigma) - (\mu + 0,6\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 0,6\sigma) - (\mu + 1,8\sigma)$
Sangat Tinggi	$(\mu + 1,8\sigma) - (\mu + 3\sigma)$

Keterangan:

μ : Mean ideal

σ : Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis skala yang telah diisi oleh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan. Data tersebut ditampilkan dalam tabel 2 dan 3 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Kepercayaan Diri

Kategori	Kepercayaan Diri	
	Responden	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	102	0%
Sedang	21	17%
Tinggi	0	83%
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	123	100%

Tabel 3. Hasil Analisis Data Kecemasan Sosial

Kategori	Kecemasan Sosial	
	Responden	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	76	61,7%
Sedang	45	36,6%
Tinggi	2	1,7%
Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah	123	100%

Berdasarkan tabel 2 dan 3 tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 83%, sedangkan sebagian besar siswa memiliki kecemasan sosial dengan kategori rendah, yaitu sebanyak 61,7%.

Selain itu, analisis data juga dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows seri 16.0*. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Penghitungan Analisis Korelasi dan Sumbangan Efektif

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan Sosial * Kepercayaan Diri	-.502	.252	.721	.519

Berdasarkan tabel 4 tersebut, dihasilkan keterangan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial dengan perolehan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,502 dengan taraf signifikansi sebesar 1% yang membuktikan bahwa hipotesis diterima. Hal ini sesuai dengan kaidah $r_{xy} > r$ *product moment* dari Pearson. r *product moment* dari Pearson dalam penelitian ini adalah sebesar 0,230. Tanda (-) mengandung makna bahwa terdapat hubungan negatif atau tidak searah atau berbanding terbalik antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan. Selain itu, berdasarkan tabel tersebut juga dapat diketahui bahwa sumbangan efektif (*R Squared*) kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan adalah sebesar 25,2% sedangkan sisanya sebesar 74,8% disumbang oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa memang kepercayaan diri mempunyai pengaruh terhadap kecemasan sosial yang dialami siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Thursan Hakim (2005: 8-9), bahwa salah satu tanda kepercayaan diri yang rendah adalah mudahnya seorang individu merasa cemas dalam menjalani kehidupannya.

Bahkan menurut Kanar (2011: 5) individu yang tidak percaya diri akan mengalami motivasi diri serta ketahanan hidup yang rendah karena selalu dirinya selalu diliputi perasaan cemas dan persepsi negatif baik terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri.

Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebagai remaja tentu saja mengalami berbagai gejala emosi sebagai bagian dari jati dirinya, apalagi dirinya berada pada tahap awal perkembangan masa remaja. Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, 2008: 124) bahwa masa remaja adalah masa dimana individu dituntut untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan yang baru di awal perkembangannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dalam penelitian ini, diketahui bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan tentu saja pernah mengalami gejala kecemasan sosial, terutama di awal masuk sekolah. Hal tersebut karena para siswa bertemu dengan teman baru, guru-guru baru, maupun aturan sekolah yang baru yang harus ditaati. Selain itu, beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan sering pula siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas. Tentu saja hal tersebut harus segera diatasi dan memerlukan waktu untuk penyesuaian terhadap lingkungan yang baru tersebut.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan sosial yang rendah pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan memang sesuai dengan hipotesis penelitian. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, dan masing-masing faktor tentu

saja saling berkaitan walaupun munculnya tidak bersamaan.

Faktor sekolah menjadi penting dalam usaha menumbuhkan kepercayaan diri pada diri siswa. Hal ini menurut Argo Yulan Indrajat (2013; 43) dikarenakan bahwa sekolah merupakan panutan kedua setelah orang tua. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan siswa juga sangat menentukan pencapaian tingkat kepercayaan diri pada diri siswa.

Selain itu, faktor siswa itu sendiri juga menjadi sangat penting karena memang hal ini menyangkut perkembangan diri siswa itu sendiri. Banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun menjadi pengurus OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah) sehingga aktivitas mereka menjadi sibuk dan memacu siswa untuk mengembangkan dirinya dengan baik. Dengan demikian, siswa pun belajar bagaimana mewujudkan keberhasilan dirinya dengan belajar dari sesama teman maupun dari para guru sebagai bagian dari pengalaman dan perwujudan atas perasaan dibutuhkan dan harga diri yang dimiliki oleh para siswa.

Faktor lain yang menyebabkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan tinggi adalah faktor teman sebaya, sebagaimana pendapat Batubara (2010: 26) yang menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya cenderung cukup kuat. Sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Kalasan adalah berasal dari regional kecamatan ataupun rayon yang sama. Dengan demikian, secara budaya, bahasa, maupun gaya pergaulan pun dapat dikatakan homogen sehingga memudahkan siswa untuk bergaul dengan teman sebayanya tanpa harus malu ataupun takut

kepada temannya sendiri. Faktor-faktor tersebut yang menentukan tinggi rendahnya kepercayaan diri pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.

Terkait dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan di dalamnya juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, pubertas misalnya. Hal ini menurut Hofmann dan DiBartolo (2010: 232-233) dikarenakan bahwa pada masa pubertas remaja harus menyesuaikan diri terhadap perubahan besar yang terjadi pada dirinya baik dari segi fisik, emosi, maupun sosial. Hal ini yang menurut Catur Baimi Setyaningih (2013: 1) sering kali membuat remaja menjadi resah dan tidak nyaman, serta tidak percaya diri.

Selain faktor pubertas, faktor kondisi fisik yang normal juga menjadikan diri remaja menjadi lebih percaya diri sehingga mengurangi kecemasan dirinya dalam situasi sosial yang ditemuinya (Tirtojiwo, 2012: 5). Selain itu, faktor budaya setempat (Hofmann dan DiBartolo, 2010: 71) dan teman sebaya (Hofmann dan DiBartolo, 2010: 240) juga sangat berpengaruh apalagi di kecamatan Kalasan memang masih sangat kental dengan budaya Jawanya yang terkenal dengan kehalusan bahasa serta semangat kebersamaan yang tinggi sehingga budaya masyarakat setempat juga masih sangat memegang teguh budaya Jawa dan kebersamaan atau keakraban sosial pun sudah terjalin dengan baik. Dengan demikian, beberapa faktor kecemasan sosial tersebut menjadikan diri remaja menjadi lebih percaya diri di setiap situasi sosial yang ditemuinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya,, maka peneliti memiliki kesimpulan sebagai berikut.

- a. Sebagian besar (83%) siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi.
- b. Sebagian besar (61,7%) siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan memiliki kecemasan sosial dengan kategori rendah.
- c. Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial yang dialami siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan bersifat negatif dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar - 0,502

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memaksimalkan layanan informasi mengenai kepercayaan diri dan kecemasan sosial. setelah itu, diharapkan dapat ditingkatkan pula tingkat layanannya pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan agar pengembangan diri siswa semakin baik.

2. Bagi Siswa

Para siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kepercayaan diri dengan yakin pada diri sendiri, berpikir positif

kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, dan berani terbuka kepada orang lain. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting dimiliki oleh setiap orang agar keinginannya terwujud. Dengan memiliki kepercayaan diri, siswa dapat lebih leluasa bergaul dengan siapapun, dapat lebih optimis dalam hidup, serta dapat lebih mampu menguasai diri dalam berbagai situasi apapun yang ditemui. Kepercayaan diri dapat diasah dengan mengikuti ekstrakurikuler dan kelompok lain di sekolah dan di luar sekolah sepanjang aktivitas yang diikuti adalah hal yang positif. Dengan demikian, diharapkan kecemasan sosial pada siswa dapat berkurang dan lebih mampu bertahan dalam berbagai situasi dengan kadar kecemasan yang kecil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecemasan sosial dapat memperhatikan faktor lain selain kepercayaan diri yang mempengaruhi kecemasan sosial dan hasilnya dapat diuji kembali. Selain itu, kecemasan sosial yang diteliti pada penelitian ini hanya pada remaja dengan karakteristik remaja awal. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat lebih luas lagi mengembangkan variabel kecemasan sosial dengan lebih luas dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Argo Yulan Indrajat. (2013). Peningkatan Percaya Diri melalui Metode *Journal*

- Writing pada Siswa Kelas XI SMK N 1 Depok. *Skripsi*. PPB-BK FIP UNY.
- Ayu Lea Lailatussa'diyah. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. *Skripsi*. PPB-BK FIP UNY.
- Batubara, Jose R.L. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, Volume 12 Nomor 1, Juni 2010, hlm. 21-29.
- Carr, Alan. (2005). *The Handbook of Child And Adolescent Clinical Psychology: A Contextual Approach*. New York, United States of America: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group.
- Catur Baimi Setyaningsih. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. PPB-BK, FIP, UNY.
- Cederlund, Rio. (2013). *Social Anxiety Disorder in Children and Adolescents: Assesment, Maintaining Factors, and Treatment*. Stockholm, Sweden: Department of Psychology, Stockholm University.
- Çivitci, Nazmiye. (2010). Social Comparison and Shyness in Adolescents. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*. Issue 38, Winter 2010, pp. 90-107.
- De Angelis, Barbara. (2002). *Confidence; Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian* (Alih Bahasa: Baty Subakti). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gila, Araceli, et al. 2005. Social and Body Self-Esteem in Adolescents with Eating Disorders. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Volume 1 Number 1, 2005, pp. 63-71.
- Hofmann, Stefan G. & DiBartolo, Patricia M. (Eds). 2010. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition*. London, United Kingdom: Academic Press, Elsevier.
- Jalaluddin Rakhmat. (2011). *Psikologi Komunikasi* (Ed. Tjun Surjaman). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kanar, Carol C. (2011). *The Confident Student, Sevent Edition*. Boston, MA, United States of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- La Greca, Annette M. & Lopez, Nadja. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Volume 26, Number 2, pp. 83-94.
- Leary, Mark R. (1999). Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, February 1999. Blackwell Publishers, American Psychological Society.
- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Moshman, David. (2005). *Adolescent Psychological Developmental: Rationality, Morality and Identity*. Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Earlbaum Associates Publisher.
- Nainggolan, Togiartua. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Permadi Siwi. *Sosikonsepsia*. Volume 16 Nomor 02 Tahun 2011, hlm. 161-174.
- Park, Hye-Sook dan Lee, Adam R. (2004). *L2 Learner's Anxiety, Self Confidence, and Oral Performance*. Diakses dari www.paaljapan.org pad tanggal 13 Maret 2015 jam 19.35 WIB.
- Peale, Norman Vincent. (2006). *The Power of Positive Thinking: A Practical Guide to Mastering The Problems of Everyday Living*. The Quality Book Club. Diakses dari **Error! Hyperlink reference not valid.**

pada tanggal 12 Maret 2015 jam 19.30
WIB.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Russell, Stephen & Bakken, Rosalie J. (2002). Development of Autonomy in Adolescence. *Journal of Family Life, Adolescence and Youth*, February 2002. Nebraska, United States of America: University of Nebraska-Lincoln Extension.

Saifuddin Azwar. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tirtojiwo. (2012). *Social Anxiety Disorder (Social Fobia)*. Diakses dari www.tirtojiwo.org pada tanggal 13 Maret 2015 jam 17.00 WIB.

Thursan Hakim. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.