

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

SMP Terpadu Al-Anwar terletak di daerah pedesaan tepatnya di Desa Baruharjo Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek Propinsi Jawa Timur. Kecamatan Durenan terletak di sebelah timur wilayah Kecamatan Pogalan yang berjarak sekitar 10 km dari kabupaten Trenggalek. SMP ini terletak di Jalan Raya Baruharjo Durenan yakni jalur dari Kabupaten Tulungagung menuju Kabupaten Trenggalek.

SMP Terpadu Al-Anwar yang berdiri pada tahun 2007 adalah merupakan sekolah yang berada di bawah naungan yayasan pondok pesantren Anwarul Haromain. Yayasan pondok pesantren Anwarul Haromain juga memiliki sekolah setingkat SMA/MA yang letaknya juga berdekatan dengan SMP Terpadu Al-Anwar. Saat ini SMP Terpadu Al-Anwar berstatus swasta di bawah Diknas kabupaten Trenggalek dan sudah terakreditasi B.

Seluruh siswa/siswi SMP Terpadu Al-Anwar diwajibkan untuk bertempat tinggal di pondok pesantren. Saat ini siswa/siswi SMP Terpadu Al-Anwar berasal dari berbagai daerah. Selain dari kabupaten Trenggalek juga berasal dari daerah Banyuwangi, Kediri, Pacitan dan sebagainya.

2. Visi dan Misi SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

- a. Visi : Terwujudnya generasi Islam berprestasi
- b. Misi :
 - 1) Membekali agama secara menyeluruh
 - 2) Mendidik santri tekun dan gemar beribadah
 - 3) Menumbuhkan kecintaan dan meneladani Rosululloh
 - 4) Mendidik santri memiliki ketrampilan, menyampaikan ide, gagasan, dan dakwah secara lisan maupun tulisan

3. Susunan Pengurus SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Kepala Sekolah : Lukman Hakim, S.Pd

Waka Kurikulum : Vina Arviani, S.Pd

Waka Kesiswaan : Gunarto, S.Pd

Waka Sarpras : Supriyadi, S.Pd.I

Waka Humas : Miftahul Huda

Tata Usaha : A. Ali Mustofa

Wali Kelas VII A : Zaenab Batris, S.HI

Wali Kelas VII B : Dwi Septiani, S.Pd

Wali Kelas VII C : Dyan Novita, S.Pd

Wali Kelas VIII A : Siti Rahmawati, S.Pd

Wali Kelas VIII B : Hayatul Makky

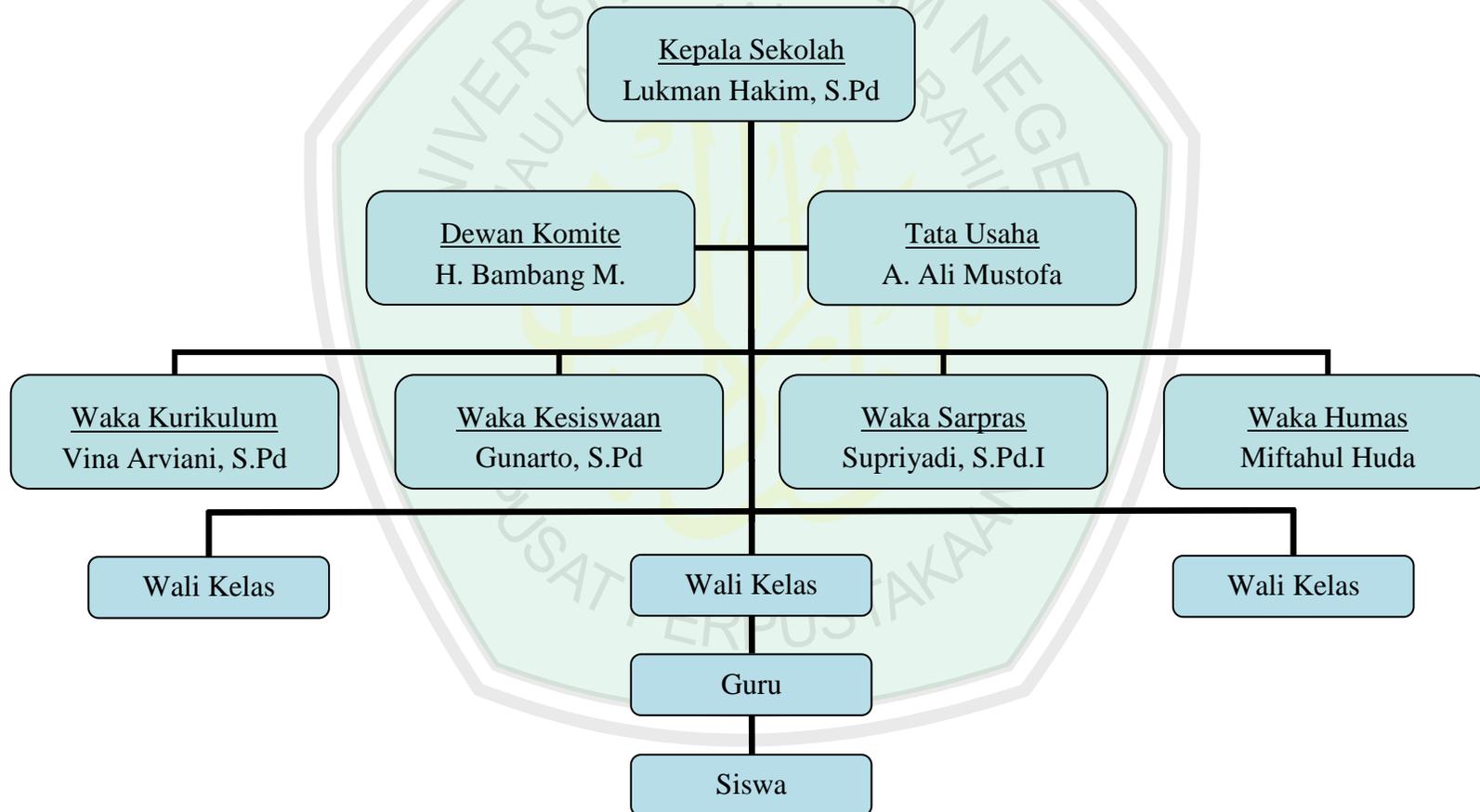
Wali Kelas IX A : Siti Juwariyah, S.Pd

Wali Kelas IX B : Mastuti Andriyani, S.Pd

Wali Kelas IX C : Susilowati, S.Pd

4. Struktur Organisasi SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Tabel 4.1
Struktur Organisasi SMP Terpadu Al-Anwar Durenan Trenggalek



**5. Pembagian Tugas Guru Ekstrakurikuler SMP Terpadu Al-Anwar
Trenggalek**

Tabel 4.2
Guru Ekstrakurikuler SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

No.	Ekstrakurikuler	Nama
1.	Basket	Mustofa, S.Pd
2.	Pramuka	Gunarto, S.Pd
3.	Drumband	Moh. Hamzah, S.Ag
4.	Bulu Tangkis	Mustofa, S.Pd
5.	Ketrampilan Komputer	Supriadi, S.Pd
6.	Seni Budaya	Mastuti Andriyani, S.Pd

**6. Pembagian Kepala Perpustakaan dan Kepala Laboratorium SMP
Terpadu Al-Anwar**

Tabel 4.3
Kepala Perpustakaan dan Kepala Laboratorium SMP Terpadu Al-Anwar

No.	Nama	Jabatan
1.	Supriadi, S.Pd.I	Kepala Laboratorium Komputer
2.	Dwi Septiani, S.Pd	Kepala Laboratorium Bahasa
3.	Dyan Novita, S.Pd	Kepala Perpustakaan

B. Deskripsi Responden

1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin responden maka diperoleh gambaran penyebaran jenis kelamin responden seperti terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
1.	Lak-laki	44	43 %
2.	Perempuan	58	57 %
	Total	102	100 %

Berdasarkan pada tabel 4.4, diketahui bahwa jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang (43%), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (57%).

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia responden maka diperoleh gambaran penyebaran usia responden seperti terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5
Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persen
1.	12 tahun	12	12 %
2.	13 tahun	78	76 %
3.	14 tahun	12	12 %
	Total	102	100 %

Berdasarkan pada tabel 4.5, terlihat bahwa jumlah responden yang berusia 12 tahun sebanyak 12 orang (12%), responden yang berusia 13 tahun sebanyak 78 orang (76%) dan responden yang berusia 14 tahun sebanyak 12 orang (12%).

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Pemaparan data hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin diperoleh dideskripsikan dalam sub pembahasan deskripsi hasil penelitian.

1. Deskripsi Data *Self Esteem*

a. Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (I_{max} + I_{min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 20 \\ &= 50\end{aligned}$$

b. Standart Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (x_{max} - x_{min}) \\ &= \frac{1}{6} (80 - 20) \\ &= 10\end{aligned}$$

c. Kategorisasi

Berdasarkan data dari mean dan standart deviasi, data pada variabel *self esteem* dapat dikategorisasikan dalam kelompok-kelompok. Kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 4.6
Klasifikasi Kategorisasi Data Self Esteem

Rumusan	Kategori	Rentang Skor
$X > (\mu + 1,0 \sigma)$	Tinggi	$X > 60$
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang	$40 \leq X \leq 60$
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah	$X < 40$

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.6 di atas diperoleh nilai rata-rata (mean hipotetik) sebesar 50 dan standart deviasi hipotetik sebesar 10. Dari nilai rata-rata dan standart deviasi yang telah diperoleh, dibuat kategorisasi variabel *self esteem* yang terbagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai tingkat harga diri dari responden dengan cara mengklasifikasikan skor masing-masing responden ke dalam kategori harga diri.

Deskripsi harga diri siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini:

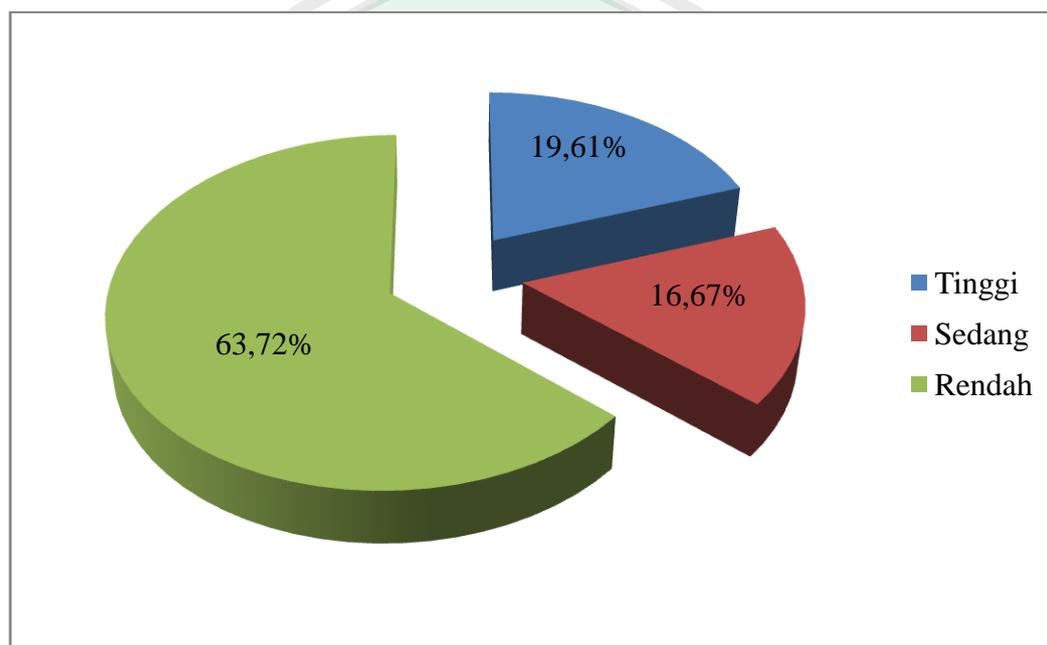
Tabel 4.7

Deskripsi Harga Diri Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Kriteria	Rentang	Rentang Skor	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X > (\mu + 1,0 \sigma)$	$X > 60$	20	19,61%
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$	$40 \leq X \leq 60$	17	16,67%
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 40$	65	63,72%
Jumlah			102	100%

Jika deskripsi harga diri siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek digambarkan dalam bentuk grafik lingkaran, maka akan tampak sebagai berikut:

Gambar 4.1
Deskripsi Harga Diri Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek



Tabel 4.7 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 102 siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, sebanyak 20 siswa (19,61%) memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Selanjutnya, sebanyak 17 siswa (16,67%) memiliki tingkat harga diri yang sedang. Sedangkan sebagian besar yakni sebanyak 65 siswa (63,72%) memiliki tingkat harga diri yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek memiliki tingkat harga diri (*self esteem*) pada pada kategori rendah.

2. Deskripsi Data *Social Anxiety*

a. Mean Hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(I_{max} + I_{min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) 31 \\ &= 77,5\end{aligned}$$

b. Standart Deviasi Hipotetik

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(x_{max} - x_{min}) \\ &= \frac{1}{6}(124 - 31) \\ &= 15,5\end{aligned}$$

c. Kategorisasi

Berdasarkan data dari mean dan standart deviasi, data pada variabel *social anxiety* (kecemasan sosial) dapat dikategorisasikan dalam kelompok-kelompok. Kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini dibagi dalam tiga kelompok kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi kategorisasi data *social anxiety* dijelaskan dalam tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8
Klasifikasi Kategorisasi Data *Social Anxiety*

Rumusan	Kategori	Rentang Skor
$X > (\mu + 1,0 \sigma)$	Tinggi	$X > 93$
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang	$62 \leq X \leq 93$
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah	$X < 62$

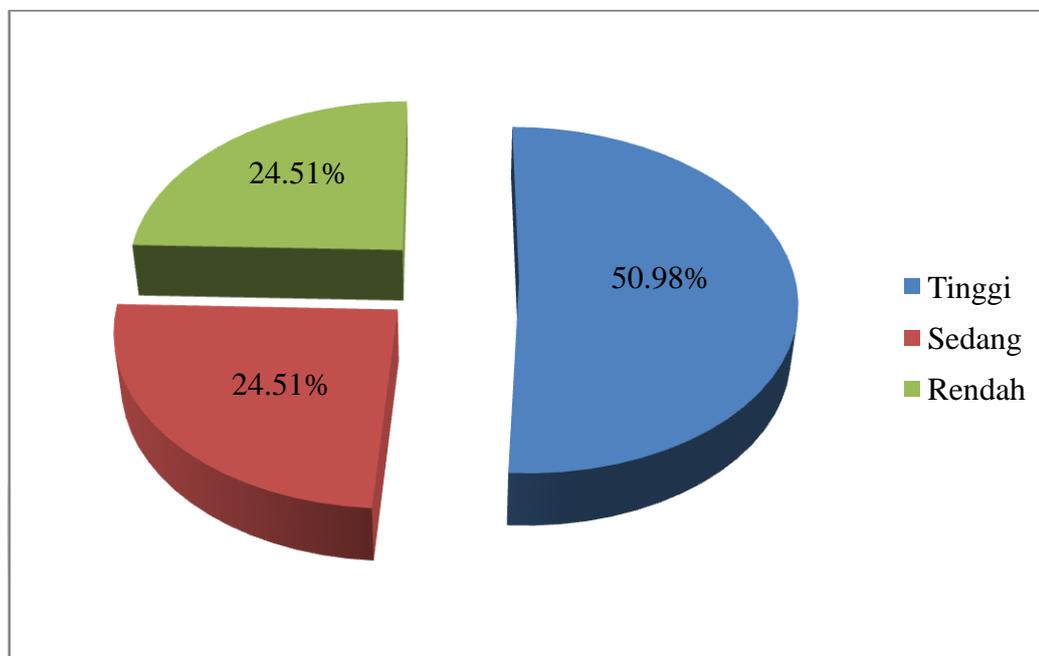
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai rata-rata (mean hipotetik) sebesar 77,5 dan standart deviasi hipotetik sebesar 15,5. Dari nilai rata-rata dan standart deviasi yang telah diperoleh, maka dapat dibuat kategorisasi variabel *social anxiety* yang terbagi menjadi tiga kelompok kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) pada siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Adapun deskripsi kategorisasi kecemasan sosial siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini:

Tabel 4.9
Deskripsi Kecemasan Sosial
Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Kriteria	Rentang	Rentang Skor	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X > (\mu + 1,0 \sigma)$	$X > 93$	52	50,98%
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$	$62 \leq X \leq 93$	25	24,51%
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 62$	25	24,51%
Jumlah			102	100%

Jika deskripsi kecemasan sosial (*social anxiety*) pada siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek digambarkan dalam bentuk grafik lingkaran, maka akan tampak dalam grafik berikut ini:

Gambar 4.2
Deskripsi Kecemasan Sosial
Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek



Tabel 4.9 dan gambar 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 102 responden yakni siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, sebanyak 52 siswa (50,98%) memiliki tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) yang tinggi. Selanjutnya dari keseluruhan responden sebanyak 25 siswa (24,51%) memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang. Sedangkan yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tergolong rendah juga sebanyak 25 siswa (24,51%). Hal ini menunjukkan bahwasanya sebagian besar dari responden yakni siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek memiliki tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) pada kategori tinggi.

D. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Dalam mencari hubungan antara *self esteem* (harga diri) dengan *social anxiety* (kecemasan sosial), yakni dengan cara menghitung nilai korelasi antara dua variabel tersebut dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment*. Hasil perhitungan harus memenuhi syarat yakni $\text{Sig (2-tailed)} < 0,05$. Perhitungan ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi *19.0 for Windows*.

Berikut ini merupakan hasil perhitungan korelasi antara *self esteem* (harga diri) dengan *social anxiety* (kecemasan sosial) siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek yang dihitung menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi *19.0 for Windows*.

Tabel 4.10
Korelasi antara *Self Esteem* dengan *Social Anxiety*
Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

		Self Esteem	Social Anxiety
self esteem	Pearson Correlation	1	-.533**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	102	102
social anxiety	Pearson Correlation	-.533**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	102	102

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

Berdasarkan tabel 4.10, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,533 sehingga termasuk ke dalam kategori sedang (Sugiyono, 2008: 257). Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dalam kategori sedang antara *self esteem* dengan *social anxiety* pada siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Koefisien korelasi tersebut bertanda negatif menunjukkan bahwa

semakin tinggi tingkat *self esteem* maka semakin rendah tingkat *social anxiety*, sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin tinggi tingkat *social anxiety*. Sedangkan untuk nilai signifikan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dimana $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* (harga diri) dengan *social anxiety* (kecemasan sosial) siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat *social anxiety* siswa dan sebaliknya semakin rendah *self esteem* yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi tingkat *social anxiety* siswa.

Untuk mengetahui besarnya sumbangan variabel *self esteem* terhadap variabel *social anxiety* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 ^a	.284	.276	16.905

a. Predictors: (Constant), Self Esteem

b. Dependent Variable: Social Anxiety

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,284 atau sebesar 28,4%. Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh atau memberikan sumbangan efektif sebesar 28,4% terhadap peningkatan ataupun penurunan *social anxiety* siswa kelas VII SMP

Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel *social anxiety* sebesar 28,4% dapat diprediksi oleh variabel *self esteem*, sedangkan sisanya sebesar 71,6% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka pembahasan hasil penelitian ini meliputi deskripsi tingkat *self esteem* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, deskripsi *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek, dan hubungan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek.

1. Deskripsi *Self Esteem* Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Berdasarkan deskripsi data, menunjukkan bahwa secara umum *self esteem* yang dimiliki oleh siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 65 siswa (63,72%) dari 102 responden yang diteliti. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ternyata sebagian besar siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek memiliki penilaian yang negatif tentang dirinya, kurang percaya diri, kurang mampu dalam menyelesaikan masalah dan seringkali mengambil keputusan sendiri.

Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah akan terlihat kurang mampu dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, dengan teman, guru, maupun dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal ini disebabkan karena individu yang memiliki harga diri yang rendah seringkali memandang negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa ragu-ragu, tidak percaya diri, tidak memiliki kekuatan dan kemampuan seperti orang lain.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Nafisah, 2012: 16), individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berharga, merasa terisolasi, tidak memiliki kekuatan, tidak pantas dicintai, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu mempertahankan diri sendiri, dan merasa terlalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri. Selain itu, individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung merasa kurang percaya diri, memiliki kekhawatiran dalam mengungkapkan ide-ide, tidak ingin mengekspos diri atau menunjukkan perilaku yang mengundang perhatian, dan menyukai hidup dalam bayang-bayang kelompok sosial.

Pada tingkatan *self esteem* yang sedang, terdapat 17 siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek atau sebesar 16,67% yang memiliki *self esteem* yang sedang. Siswa dengan *self esteem* yang sedang biasanya cenderung menampilkan perilaku dapat menerima diri dengan baik dan cenderung optimis. Selain itu, siswa tersebut mampu menerima kritik dan cenderung ekspresif. Namun masih cenderung tergantung pada penerimaan sosial dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal tersebut dilakukannya

karena masih ada keraguan dalam penilaiannya tersebut dan kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pada kategori *self esteem* yang tinggi terdapat 20 siswa atau sebesar 19,61% dari 102 siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek memiliki harga diri dalam kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa siswa tersebut merasa bahwa dirinya sebagai seseorang yang berharga, orang yang penting, memiliki kepercayaan diri yang kuat, mampu mengikuti aturan agama dan masyarakat, serta mampu dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan sendiri. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi tidak sensitif terhadap kritik dari lingkungan, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal dan nonverbal dari orang lain untuk menilai dirinya.

Secara umum dapat digambarkan bahwa seorang siswa yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi akan terlihat lebih mampu dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, dengan teman, guru, ataupun dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Seorang siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses interaksi sosial dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki penilaian diri dan penghargaan diri yang positif, cenderung akan lebih terbuka dan tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian-penilaian negatif dari orang lain.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967, dalam Nafisah, 2012: 14) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi adalah seseorang yang merasa bahwa dirinya dinilai sebagai seseorang yang berharga, orang yang penting, dan layak dihormati oleh orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki harga diri tinggi mampu mempengaruhi orang lain, percaya diri dengan pandangan yang dianggapnya benar, mampu mempertahankan pendapatnya, mampu mengelola tindakan sesuai dengan tuntutan lingkungan, mampu mengontrol emosi, memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya, dan sangat menyukai tantangan serta tugas-tugas baru.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang dapat dijadikan menjadi 2 kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga (Ghufron dan Risnawita, 2010: 46).

2. Deskripsi *Social Anxiety* Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Hasil penelitian terhadap siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek menunjukkan bahwasanya secara umum tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 52 siswa (50,98%). Siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi selalu memiliki ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, selalu mengalami distress-baru yang tinggi yakni selalu menghindar ketika berada dalam situasi sosial yang baru dan juga dengan orang-orang baru, merasa malu dan tidak percaya

diri. Kecemasan sosial siswa yang berada pada kategori tinggi dipengaruhi oleh faktor ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain dan rasa tidak percaya diri ketika dalam situasi sosial.

Karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seorang individu dengan kecemasan sosial adalah sebagai berikut (Buttler (2008: 11):

- a. Menghindari situasi yang menyulitkan/ rumit (*subtle kinds of avoidance*) yakni tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan sesuatu akan membuat diri sendiri cemas.
- b. Perilaku yang aman (*safety behaviors*) yakni melakukan segala sesuatu yang dapat membuat aman. Termasuk dalam perilaku aman adalah mencoba untuk tidak menarik perhatian.
- c. Menjauhi masalah (*dwelling on the problem*).
- d. *Self esteem, self confidence and feelings of inferiority* yakni seseorang yang memiliki kecemasan sosial merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikiran negatif sehingga itu mempengaruhi *self esteem* dan kepercayaan diri. Orang dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikiran negatif tentang dirinya.
- e. *Demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian/rasa marah).
- f. *Effect on performance* yakni seseorang yang memiliki kecemasan sosial menjadi sulit untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dan menghambat untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih.

Pada tingkatan *social anxiety* yang sedang terdapat 25 siswa (24,51%) yang memiliki tingkat *social anxiety* yang sedang. Siswa dengan *social anxiety* yang sedang yaitu siswa yang terkadang mengalami ketakutan akan evaluasi negatif, terkadang merasa malu dan gugup ketika berada dalam situasi sosial dan lingkungan baru, terkadang menghindar ketika berada dalam situasi sosial dan juga lebih senang menyendiri dan menghindari keramaian tetapi masih dapat bersosialisasi dengan teman yang dikenal.

Selanjutnya sebanyak 25 siswa (24,51%) memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori rendah yaitu siswa yang tidak takut dengan evaluasi negatif orang lain, selalu merasa percaya diri ketika bertemu dengan orang baru, tidak merasa malu atau gugup dalam situasi sosial, sangat pandai bergaul dan bersosialisasi terutama di lingkungan yang dikenalnya dengan baik dan orang-orang terdekatnya.

3. Hubungan antara *Self Esteem* dengan *Social Anxiety* Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh, yaitu sebesar -0,533. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek berada pada kategori sedang. Nilai koefisien korelasi tersebut bertanda negatif, artinya arah hubungan

variabel *self esteem* dan variabel *social anxiety* ini berarah negatif. Hal ini berarti semakin tinggi *self esteem* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek maka semakin rendah *social anxiety*, sebaliknya semakin rendah *self esteem* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek maka semakin tinggi tingkat *social anxiety*.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi tidak mengalami kecemasan sosial karena selalu merasa percaya diri, merasa aman dan nyaman di mana pun ia berada, sehingga ia dapat menjalin hubungan sosial dengan baik dan perilaku yang ditampilkannya cenderung akan lebih mudah diterima oleh orang-orang yang berada di sekitarnya. Harga diri yang tinggi juga akan memberikan pengaruh pada siswa dalam menampilkan respon terhadap situasi sosial di sekolah, sehingga siswa dapat memiliki minat dan mau ikut berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah.

Sebaliknya siswa yang memiliki harga diri yang rendah seringkali akan mengalami kecemasan sosial, gugup, malu, tidak percaya diri dan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron, 2010: 145).

Ketakutan akan evaluasi negatif sesuai dengan penelitian Verplanken (2006) tentang kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (*negative selfthinking habit*). *Negative self-thinking* yang

menjadi kebiasaan dan terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, dan tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat, sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan (dalam Herabadi, 2007: 19).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijoyo Dewanto (2005) yakni hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir juga menyatakan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial yakni sebesar $-0,725$. Dalam penelitian ini variabel harga diri memberikan pengaruh sebesar 52,6% pada variabel kecemasan sosial. Penelitian lain dari Asadi dkk (2010) yakni tentang prevalensi kecemasan dan hubungannya dengan harga diri di kalangan mahasiswa Universitas Zabol Iran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan prevalensi kecemasan di antara para mahasiswa itu diukur pada tingkat 83% dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan dan harga diri serta antara usia dan kecemasan.

Ada perbedaan dalam hasil penelitian ini dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yakni besarnya hubungan dan pengaruh harga diri dengan kecemasan sosial. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwasanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial adalah sebesar $-0,533$ artinya hubungan antara *self esteem* dengan *social anxiety* siswa kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek pada tingkat

kategori sedang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel harga diri memberikan pengaruh sebesar 28,4% pada variabel kecemasan sosial.

Perbedaan tersebut dikarenakan adanya perbedaan karakteristik pada remaja awal dengan remaja akhir dan juga karakteristik individu yang sedang menempuh pendidikan di sekolah umum dan di pondok pesantren. Pada masa remaja awal harga diri masih rendah kemudian pada masa remaja akhir harga diri seorang individu akan meningkat (Santrock, 2007: 65). Perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama merupakan langkah yang cukup berarti dalam kehidupan anak, baik karena tambahan tuntutan belajar bagi remaja lebih berat, ataupun dikarenakan siswa akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya (Winkel, 2010: 141).

Pada usia remaja awal, biasanya seorang individu mulai menunjukkan ketertarikan untuk bergabung dengan lingkungan sosial. Masa remaja awal ini yakni pada saat seorang anak di sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas (Santrock, 2003: 26). Pada masa remaja awal terkadang hal yang sulit dilakukan adalah hubungan sosial dengan orang lain. Pada masa remaja awal, seorang individu sudah banyak berinteraksi sosial dengan orang-orang di luar lingkungan keluarganya, yakni dengan teman-teman sebayanya ataupun orang lain di sekitarnya.

Dalam berinteraksi sosial, remaja harus mulai memahami orang lain sebagai individu yang unik dan berbeda dengan dirinya serta dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik, apabila remaja mampu memahami dirinya serta peran sosialnya maka remaja akan menemukan jati

dirinya tetapi apabila ini tidak tercapai maka dapat menimbulkan kecemasan sosial. Remaja yang merasa cemas tidak bahagia karena merasa tidak tenang, remaja sering menyalahkan diri sendiri karena merasa bersalah atas ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebaya, dan sering merasa kesepian dan disalahmengertikan (Santrock, 2003: 257).

Kecemasan tersebut bisa berasal dari tanggapan negatif yang diterima oleh seorang remaja pada waktu berinteraksi dengan orang lain. Dalam proses berinteraksi dengan orang lain, terkadang seseorang akan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Teori Sosial Comparison dari Dorian dan Garfinkel (2002) menyatakan setiap individu akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang lain yang remaja anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya remaja akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif (dalam Herabadi, 2007: 19). Beberapa ahli perkembangan berpendapat dibandingkan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya (Santrock, 2003: 26).

Meskipun remaja tidak meletakkan standar-standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri, akan terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dan apa pandangannya tentang dirinya sendiri seperti tercermin dalam dugaan tentang apa pandangan orang lain tentang diri remaja. Apabila kesenjangan

lebar, maka remaja cenderung menganggap dirinya sendiri tidak berharga dan mengalami kecemasan sosial (Santrock, 2003: 255).

Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikiran negatif merasa lebih buruk dari orang lain, sehingga itu akan mempengaruhi *self esteem* dan kepercayaan diri. Siswa dengan yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi akan merasa malu dan tidak percaya diri pada waktu berinteraksi dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Kecemasan dapat diatasi salah satunya dengan cara selalu bersikap *positive thinking*. Banyak langkah yang ditempuh untuk membangun jiwa menuju pola pikir yang *positive thinking* dan pikiran yang bersih berdasarkan hati nurani yang fitrah. Dalam ajaran Islam sikap *positive thinking* dimulai dengan mengubah paradigma dan meluruskan tekad dan niat yang tulus untuk meraih perubahan. Sikap *positive thinking* dapat dilakukan dengan selalu berprasangka baik, yang dalam ajaran Islam dikenal dengan sifat *husnudhan*. Sebagaimana firman Allah swt dalam surah Yunus ayat 44:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak berbuat aniaya kepada manusia sedikit pun, akan tetapi manusia itu sendiri berbuat aniaya kepada diri mereka sendiri.” (QS. Yunus: 44)

Kecemasan juga dapat diatasi dengan selalu berzikir atau mengingat Allah swt. Sebagaimana penelitian dari Lukman dkk (2012) yang menyatakan bahwasanya ada pengaruh zikir asmaul husna terhadap kecemasan (www.lukmanrohimin.blogspot.com). Allah swt telah berfirman dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat di atas menguatkan kepercayaan bahwa dengan melaksanakan apa yang diperintahkan oleh agama akan membawa ketenangan batin. Individu yang mengalami kegelisahan, ketakutan, atau kecemasan seyogyanya berhubungan dengan Allah swt, agar hatinya tenteram dan penuh keyakinan dalam menyelesaikan suatu masalah. Masserman dan Fromm (dalam Maysaroh, 2008: 2) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi karena adanya pengaburan pada hubungan antara Tuhan dengan manusia.

Carl Withrington menyatakan bahwa orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya. Orang yang mengalami sakit rohani atau mentalnya akan terjadi pertentangan atau konflik dalam batin. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan) (Jalalluddin, 2001: 160 dalam Kurniawan, 2008: 23).