

## **HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 59 SURABAYA**

**Nida Rantheza Fadhila**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [nidafadhila16010014076@mhs.unesa.ac.id](mailto:nidafadhila16010014076@mhs.unesa.ac.id)

**Titin Indah Pratiwi**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[titinindahpratiwi@unesa.ac.id](mailto:titinindahpratiwi@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbeakangi masalah mengenai rendahnya kecemasan sosial yang dimiliki peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian yang berjumlah 91 siswa kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan product moment dan korelasi berganda sebagai analisis data. Dari analisis data tersebut diperoleh hasil antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,498 dan taraf signifikansi 0,000, konsep diri dengan kecemasan sosial sebesar -0,383 dan taraf signifikansi 0,000 serta *self efficacy* dengan konsep diri sebesar -0,491 dan taraf signifikansi 0,000. Sedangkan hasil korelasi berganda antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial menunjukkan nilai korelasi koefisien sebesar 0,523 dan taraf signifikansi 0,000 dan hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya keyakinan dan gambaran yang tinggi agar dapat menurunkan kecemasan yang ada pada dirinya.

**Kata Kunci:** *Self Efficacy*, Konsep diri, Kecemasan Sosial

### **Abstract**

This research is motivated by the problem of the low social anxiety of the eighth grade students at SMP Negeri 59 Surabaya. Based on the background of the problem the purpose of this study was to determine the relationship of self efficacy and self-concept with social anxiety in students. This study uses a quantitative method with a sample of 91 students in class VIII at SMP Negeri 59 Surabaya. In this study using product moment and multiple correlation as data analysis. From the analysis of the data, the results obtained between self efficacy and social anxiety showed a correlation coefficient of -0.498 and a significance level of 0,000, self-concept with social anxiety of -0.383 and a significance level of 0,000 and self-efficacy with a self-concept of -0.491 and a significance level of 0,000. While the results of multiple correlations between self efficacy and self-concept with social anxiety show a correlation coefficient of 0.523 and a significance level of 0.000 and this indicates that there is a significant relationship between self-efficacy and self-concept with social obsolescence. This shows that there needs to be a high level of belief and picture in order to reduce the anxiety that exists in him.

**Keywords:** Self Efficacy, Self Concept, Social Anxiety

### **PENDAHULUAN**

Rasa cemas pasti akan dialami setiap remaja di dalam dirinya disaat ia bertemu dengan orang baru maupun ketika mereka dihadapkan pada suatu hal yang menurutnya baru pertama kali ia lakukan. Hal ini bisa disebutkan sebagai gerakan kehidupan yang harus dihadapi oleh remaja pada masa tahap perkembangannya terutama dalam perkembangan sosial.

Hurlock (2006) mengatakan berinteraksi sosial merupakan perkembangan yang sulit bagi remaja. Dengan melakukan interaksi sosial tidak semua remaja selalu merasakan rasa nyaman dan aman, akan tetapi ada yang memiliki rasa khawatir terhadap lingkungan sekitar, rasa takut, dan perasaan cemas yang dapat dikatakan dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial

menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) yang terlihat seperti adanya rasa takut, rasa khawatir akan situasi yang berhubungan dengan sosial, dan ketidaknyamanan dalam sisi emosional. Melihat dari ini maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial ialah adanya pemikiran negatif seorang individu terhadap dirinya dengan ditandai ada perasaan malu saat diperhatikan oleh orang disekitarnya.

Beberapa dampak yang diketahui jika adanya penilaian negatif remaja terhadap dirinya sendiri antara lain sering menyebabkan menjadi minder, tertutup dan memiliki rasa malu (National Institute of Mental Health, 2013) hingga mengalami kecemasan sosial. Rasa gelisah akan diadili oleh orang yang berada disekitar serta ancaman akan menjadi malu ketika seorang individu akan melakukan pembicaraan di depan umum berhubungan

dengan adanya kecemasan sosial. Rasa tidak percaya untuk melakukan sebuah interaksi sosial, selalu berpikir akan melakukan hal yang memalukan pada dirinya di depan banyak orang, atau akan diadili orang lain dengan kritis dan keras merupakan hal yang sering dialami oleh orang yang memiliki kecemasan sosial dalam dirinya (Gui, 2009).

Terbentuknya suatu pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sosial yang berasal dari pemahaman dirinya merupakan pengertian konsep diri menurut Agustina (2009). Pengaruh penilaian remaja terhadap dirinya terutama secara fisik dalam pertumbuhan perkembangan fisik yang lebih pesat merupakan ciri remaja awal dalam periode perkembangannya. Pemahaman yang berkaitan dengan fisik individu yang didapatkan dari lingkungan seperti individu memiliki persepsi pada penampilan yang ada di dalam dirinya merupakan konsep diri secara fisik (Marsh, 1996, dalam Jowwet 2007).

Hurlock mengungkapkan bahwa faktor utama dalam berinteraksi sosial adalah konsep diri. Hal tersebut dikarenakan konsep diri individu adalah patokan seseorang dalam melakukan suatu interaksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu konsep diri juga sesuatu yang sangat berperan penting dalam diri remaja. Hal ini disebabkan karena konsep diri dapat membantu remaja untuk menemukan siapa dirinya, selain itu remaja juga dapat mengerti apa saja perbuatan yang bisa dilakukan maupun perbuatan apa saja yang tidak bisa mereka lakukan dalam kehidupannya. Konsep diri juga dapat dibidang sebagai pengontrol kehidupan yang positif bagi seorang remaja.

*Self efficacy* dalam hubungannya dengan kecemasan sosial yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi sosial yang diperoleh seseorang dari keyakinan dalam berbagai macam pengalaman yang dapat dijadikan suatu pelajaran (Muris, 2002). Keyakinan ini yang akan membuat individu akan berupaya menunjukkan seberapa kuatnya diri mereka ketika dihadapkan pada keadaan yang dapat menyebabkan mereka bertingkah maladaptif (Kashdan & Roberts, 2004). Keyakinan dalam kemampuan untuk melakukan sebuah pengendalian dalam keberfungsiak individu tersebut dan kejadian di lingkungannya merupakan konsep efikasi dari para ahli (Bandura, 2009). Maka demikian *self efficacy* dapat dikatakan masih ada hubungannya dengan kecemasan sosial. Ketika individu mengalami suatu kecemasan dalam menghadapi situasi sosial maka dapat dilihat sejauh mana keyakinan yang ada dalam *self efficacy* individu tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya masih terdapat banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial. Contohnya seperti jika ada seorang guru yang menyuruh salah satu siswa untuk mengerjakan suatu soal yang berada di depan kelas, maka siswa itu akan merasakan cemas pada dirinya. Selain itu juga ada beberapa siswa yang memilih untuk tidak mengikuti suatu kegiatan organisasi yang ada dalam sekolah tersebut dikarenakan ia memiliki pemikiran jika memasuki organisasi tersebut akankah ia memiliki

banyak teman atau adakah orang yang akan menanggapi pendapat-pendapatnya.

### Kajian Pustaka

Ketakutan dalam berhadapan atau diamati oleh orang asing, dan ketakutan akan dipermalukan maupun diejek dalam suatu situasi sosial yang berkaitan dengan penampilan individu tersebut merupakan penjelasan dari kecemasan sosial menurut *American Psychiatric Association* (APA) (LaGreca & Lopez, 1998).

Kecemasan sosial ialah suatu kondisi psikoemosional yang ditandai dengan rasa cemas, takut, atau kuatir dalam diri seseorang ketika berada dalam situasi sosial (Inderbitzen-Nolan Walters, 2009)

Kecemasan sosial adalah salah satu yang paling sering didiagnosis gangguan pada remaja. Hal ini dijelaskan dalam DSM-IV sebagai ketakutan ditanda dan terus menerus dari satu atau lebih situasi kerja yang dimana rasa malu akan mungkingterjadi.

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Gillian Butler, 2008).

Menurut pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial ialah perasaan yang timbul dengan gejala seperti adanya rasa gugup dengan kehadiran orang lain, dan individu juga cenderung merasa malu dan takut jika ia tidak bisa berinteraksi dengan orang lain.

Ada 3 aspek dalam kecemasan sosial menurut La Greca dan Loper yaitu: 1) adanya rasa takut penilaian negatif, 2) menghindari sosial dan rasa terdesak pada situasi baru dengan orang asing, 3) menghindari sosial dan rasa terdesak secara umum dengan orang yang diketahui.

Butler (Frank, 2000) mengungkapkan ciri-ciri kecemasan sosial sebagai berikut: 1) kognitif, perkataan orang lain yang selalu teringat, susah untuk berkonsentrasi, berhati-hati dengan apa yang akan diucapkan, selalu memikirkan kesalahan yang diperbuat, 2) perilaku berbicara tidak jelas, tidak mau bertatap mata, selalu berhati-hati, 3) respon tubuh, terus berkeringat, muka merah karena malu, tegang, sulit untuk tenang, panik, jantung berdebar kencang, nafas cepat, dan pusing, 4) emosi atau perasaan, grogi, merasa tidak percaya diri, depresi, sedih, marah, frustrasi.

Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* ialah pemikiran individu tentang seberapa baik dirinya dapat bermanfaat dalam keadaan tertentu. *Self efficacy* ialah melakukan penilaian terhadap tindakan yang dilakukan apakah hal tersebut baik atau buruk, benar atau salah, bisa atau tidaknya dalam melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan adanya persyaratan yang berlaku. *Self efficacy* dan aspirasi adalah hal yang berbeda dikarenakan aspirasi merupakan gambaran penilaian terhadap kemampuan diri (Alwisol, 2007).

Adanya rasa percaya diri serta kemauan untuk menyelesaikan suatu permasalahan tanpa adanya rasa menyerah dalam keyakinan dirinya sendiri merupakan penjelasan *self efficacy* menurut Patton. *Self efficacy* dapat meyakinkan akan terjadi suatu akibat situasi antara emosi serta usaha individu ketika berhadapan dengan kesulitan



ketika individu tersebut sedang mengalami stress yang ada pada dirinya.

Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu ketika berhadapan dan menyelesaikan suatu permasalahan di berbagai situasi dan dapat digunakan sebagai penentu perlakuan untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan tertentu, sehingga individu tersebut dapat menghadapi rintangan sesuai dengan keinginannya.

Bandura membagi *self efficacy* kedalam tiga dimensi yaitu: 1) level, dilihat dari tingkat kesulitan yang diyakini individu dalam mengatasinya, 2) generality, situasi di mana individu yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, 3) straight, berkaitan pada kemampuan dari keyakinan individu saat berhadapan dengan permasalahan.

Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih memilih untuk ikut serta secara langsung jika akan melakukan suatu hal. Selain itu mereka akan tetap mengerjakan tugas tersebut walaupun tugas yang diberikan sulit. Orang dengan *self efficacy* tinggi akan selalu memiliki pemikiran jika kegagalan merupakan akibat dari kurangnya usaha yang keras. Individu dengan *self efficacy* tinggi mempunyai ciri-ciri seperti mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, menyelesaikan permasalahan dengan rasa yang tangguh, percaya pada kemampuan yang ada pada dirinya.

Orang dengan *self efficacy* rendah akan lebih memilih untuk tidak melaksanakan tugas yang menurutnya sulit karena dianggap sebagai suatu ancaman. Individu dengan *self efficacy* rendah tidak berfikir tentang cara untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit dan mereka juga akan lamban ketika melakukannya. Individu dengan *self efficacy* rendah mempunyai ciri-ciri seperti lelet ketika berhadapan dengan kegagalan, ragu akan menghadapi masalah, menghindari permasalahan yang menurutnya sulit.

Adanya interaksi dengan orang lain yang ditandai dengan persepsi mengenai dirinya sendiri merupakan penjelasan dari konsep diri. Willian D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan yang berupa psikologi, sosial dan fisik serta adanya perasaan tentang diri.

Chaplin (2001) mengemukakan bahwa konsep diri adalah penilaian individu kepada dirinya sendiri atau individu yang bersangkutan.

Hurlock mengemukakan konsep diri adalah konsep siapa dan apa seseorang itu di dalam hidup ini. Konsep diri ideal ialah pandangan mengenai performa dalam kepribadian yang diinginkan. Sedangkan menurut Fits konsep diri merupakan hal utama yang ada pada diri individu, hal ini dikarenakan konsep diri merupakan patokan individu untuk melakukan kegiatan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan konsep diri merupakan pemahaman, pandangan dan evaluasi individu terhadap dirinya seperti bagaimana individu tersebut melihat gambaran dirinya yang timbul akibat interaksi dengan lingkungan sosial.

Fits (Marian 2007) menyatakan aspek-aspek konsep diri sebagai berikut: 1) diri fisik, 2) diri moral & etik, 3) diri sosial, 4) diri pribadi, dan 5) diri keluarga.

Menurut Pudjijogyanti (1993) mengemukakan faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri seperti 1) peranan citra fisik, 2) peranan jenis kelamin, 3) peranan perilaku orang tua, dan 4) peranan faktor sosial.

#### Tujuan

1. Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya
2. Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan konsep diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya
3. Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya
4. Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya

#### METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan mementingkan analisisnya pada pengolahan data numerikal dengan menggunakan metode statistika untuk menguji hipotesis.

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 59 Surabaya yang beralamat di Jalan Klumprik Pdam, Balas Klumprik, Kec. Wiyung, Surabaya. Dengan jumlah populasi 219 peserta didik. Pelaksanaan uji coba menggunakan sampel sebanyak 102 peserta didik, kemudian sampel yang digunakan untuk penelitian sebanyak 91 peserta didik yang sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin dimana sampel diambil secara acak. 91 peserta didik kelas VIII A, VIII E, dan VIII F di SMP Negeri 59 Surabaya setelah kelas lainnya digunakan untuk melakukan uji coba instrumen.

Peneliti menghubungkan dua variabel independen (X) yaitu *self efficacy* dan konsep diri dan satu variabel dependen (Y) yaitu kecemasan sosial. Instrumen yang digunakan menggunakan skala likert, yang terdiri dari alat ukur berupa skala *self efficacy*, skala konsep diri, dan skala kecemasan sosial. Analisis data dua variabel dengan korelasi berganda

#### PEMBAHASAN

##### Hasil

Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk yaitu validitas item. Uji validitas menggunakan rumus *product moment* dengan bantuan *SPSS 22 For Windows*. Nilai koefisien yang dianut dalam penelitian ini adalah 0,30, sehingga aitem yang nilai koefisiennya kurang dari 0,30 dianggap tidak valid dan dapat dihilangkan dari instrumen yang akan digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2018).

Validitas item pada skala kecemasan sosial dari 60 item pernyataan, terdapat 49 item valid dan 11 item tidak valid. Kemudian pada skala *self efficacy* dari 50 item pernyataan, terdapat 48 item valid dan 2 item tidak valid. Lalu pada skala konsep diri dari 52 item pernyataan, terdapat 45 item valid dan 5 item tidak valid.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *aplha cornbach*, hasil koefisien skala kecemasan sosial adalah 0,906, skala *self efficacy* adalah 0,882, dan skala konsep diri adalah 0,854 yang memenuhi syarat reliabilitas sehingga ketiga instrumen sangat reliabel.

Kemudian berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata skala *self efficacy* adalah 136,40 dengan nilai minimum 97 dan nilai maksimum 172. Nilai rata-rata skala konsep diri adalah 149,76 dengan nilai minimum 108 dan nilai maksimum 181. Lalu nilai rata-rata skala kecemasan sosial 115,09 dengan nilai minimum 69 dan nilai maksimum 1158. Nilai standar deviasi yang dimiliki variabel *self efficacy* sebesar 16,448, variabel konsep diri sebesar 14,058 dan variabel kecemasan sosial sebesar 17,736.

Uji normalitas menggunakan uji *kolmogorof-smirnov* dengan bantuan SPSS 22 for windows. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan jika kurang dari 0,05 dapat dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas variabel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

|                     | Signifikasi | Keterangan           |
|---------------------|-------------|----------------------|
| <i>Self effiact</i> | .299        | Berdistribusi Normal |
| Konsep Diri         | .828        | Berdistribusi Normal |
| Kecemasan Sosial    | .910        | Berdistribusi Normal |

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel untuk menentukan apakah variabel linier. Uji linieritas menggunakan bantuan SPSS 22 for windows. Hubungan antar variabel dikatakan linier apabila nilai signifikasinya lebih dari 0,05 dan jika kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak linier. Hasil uji linieritas hubungan antar variabel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Hasil Uji Linieritas**

|  | Signifikasi | Keterangan |
|--|-------------|------------|
| Motivasi Berprestasi *<br><i>Self-esteem</i> | .653        | Linier     |
| Motivasi Berprestasi *<br>Dukungan Keluarga  | .138        | Linier     |

Pada hipotesis pertama yang akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* (X1) dengan kecemasan sosial (Y). Nilai signifikansi pada perhitungan adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial adalah signifikan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial.

Lalu nilai koefisien korelasi sebesar -0,498 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial adalah sedang. Nilai tersebut adalah negatif yang menunjukkan bahwa jika *self efficacy* tinggi maka kecemasan sosial akan menurun.

Pada hipotesis kedua akan diuji mengenai antara hubungan konsep diri (X2) dengan kecemasan sosial (Y). Nilai signifikansi pada perhitungan adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga hubungan antara konsep

diri dengan kecemasan sosial adalah signifikan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial.

Koefisien korelasi sebesar -0,383 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial adalah sedang. Nilai tersebut adalah negatif yang menunjukkan bahwa jika konsep diri tinggi maka kecemasan sosial akan menurun

Pada hipotesis ketiga yang akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* (X1) dengan konsep diri (X2)..

Nilai signifikansi pada perhitungan adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga hubungan antara *self efficacy* dengan konsep diri adalah signifikan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan konsep diri.

Koefisien korelasi sebesar 0,491 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara *self efficacy* dengan konsep diri adalah sedang. Nilai tersebut adalah positif yang menunjukkan bahwa hubungan *self efficacy* dengan konsep diri positif, yang berarti bahwa hubungan searah sehingga dapat disimpulkan bahwa jika *self efficacy* tinggi maka konsep diri tinggi.

Pada hipotesis keempat akan diuji adalah apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* (X1) dan konsep diri (X2) dengan kecemasan sosial (Y). Uji hipotesis ini menggunakan perhitungan uji korelasi ganda.

Berdasarkan perhitungan menggunakan korelasi berganda maka menunjukkan nilai korelasi koefisien (R) sebesar 0,523 yang artinya hubungan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial mempunyai kekuatan korelasi yang sedang. Nilai signifikansi hipotesis keempat sebesar  $0,00 < 0,05$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial.

## Pembahasan

Hubungan negatif yang ada antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial menunjukkan bahwa jika siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi maka kecemasan sosialnya akan menurun. Nilai *correlation coefficient* sebesar -0,498 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu dalam penelitian Cahyaning (2016) yang berjudul "Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis" yang menyatakan bahwa adanya hubungan arah negatif antara efikasi diri dengan kecemasan sosial dengan nilai korelasi sebesar 0,40 maka hal ini dapat menunjukkan penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan hasil yang konsisten. Individu yang mengalami kecemasan sosial dapat diakibatkan karena adanya pemahaman yang salah atas situasi sosial. Namun bila adanya keyakinan dalam diri individu tersebut mampu untuk berhadapan dengan kecemasan sosial maka ia dapat



untuk mengurangi kecemasannya dan tidak perlu melakukan penghindaran.

Menurut Bandura (1997) mengkategorikan *self efficacy* menjadi tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *straight*. Seseorang yang yakin bahwa dirinya mampu akan sukses dalam mengatasi permasalahan atau tugas-tugas yang dimilikinya maka ia termasuk dalam individu yang memiliki *self efficacy* tinggi kategori dimensi *level*. Selanjutnya, individu yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya maka ia termasuk dalam individu yang memiliki *self efficacy* tinggi kategori dimensi *generality*. Dan yang terakhir jika seseorang yang memiliki keyakinan tangguh dan ketekunan menghadapi usaha yang akan diraihinya meskipun banyak halangan maka ia termasuk dalam individu yang memiliki *self efficacy* tinggi kategori dimensi *straight*.

Anwar (2009) mengemukakan individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami secara berhasil, percaya akan berhasil dalam menyelesaikan masalah yang dianggap seperti tantangan yang harus dihadapi bukan untuk di jauhi, tangguh usahanya saat berhadapan dengan permasalahan, yakin akan kemampuannya, dapat berjuang kembali ketika gagal dan suka mencari suasana baru.

Hubungan negatif yang ada antara konsep diri dengan kecemasan sosial menunjukkan jika adanya siswa memiliki konsep diri yang tinggi maka kecemasan sosialnya akan menurun. Nilai *correlation coefficient* sebesar -0,383 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yulius (2010) yang berjudul "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta" yang menyatakan bahwa adanya hubungan arah negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial dengan nilai korelasi sebesar -0,547 maka hal ini dapat menunjukkan terdapat hubungan negatif yang berarti kenaikan skor variabel bebas secara bersama-sama dan diikuti dengan penurunan skor variabel terikat dan sebaliknya.

Hurlock (Erlangga, 2005) mengungkapkan konsep diri adalah konsep siapa dan apa seseorang itu dalam hidupnya. Pandangan seseorang yang berkaitan dengan penampilan dan kepribadiannya yang diinginkan merupakan penjelasan mengenai konsep diri ideal. Hal ini berarti apabila siswa memiliki gambaran yang baik mengenai bagaimana penampilan atau kepribadian dirinya dalam berinteraksi dengan orang sekitar maka, orang – orang tersebut juga akan menerima kita dengan baik dan hal itu pula yang akan membuat kita tidak akan takut lagi dengan kecemasan dalam berinteraksi dengan orang sekitar baik itu kepada orang yang sudah lama diketahuinya maupun orang yang baru diketahui saat itu.

Hasil analisis menunjukkan jika adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan konsep diri. Nilai *correlation coefficient* sebesar 0,491. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan konsep diri, hubungan ini sangat kuat dan arahnya positif. Sehingga apabila konsep diri tinggi maka *self efficacy* dalam diri akan menjadi tinggi. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu yang ada pada dirinya. Jika seseorang memiliki keyakinan yang tinggi dalam dirinya dalam menghadapi suatu rintangan atau tugas-tugas yang susah sekalipun namun dia dapat menghadapinya dengan sukses, maka dalam dirinya itu terdapat konsep diri atau gambaran tentang dirinya yang tinggi dalam menghadapi rintangan tersebut. Yang mengetahui jika seseorang memiliki *self efficacy* dan konsep diri yang tinggi adalah orang itu sendiri. Konsep diri merupakan pandangan remaja mengenai dirinya baik fisik, sosial, maupun psikologis, yang akan membantu remaja dalam merubah *self efficacy* dalam tugas khusus ke *self efficacy* global.

Jika konsep diri seorang remaja dapat berkembang secara baik maka ia akan dapat menilai kemampuan dirinya secara benar. Hal ini sama halnya dengan *self efficacy* untuk mengambil peran dan tanggung jawab yang sesuai dengan pandangan yang aktual yang ada pada dalam dirinya.

Sedangkan hubungan *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial berdasarkan uji signifikansi hipotesis keempat menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial. Dalam uji korelasi berganda menunjukkan nilai korelasi (R) antara variabel *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial sebesar 0,523.

Berdasarkan hal di atas, keyakinan ini yang akan membuat individu akan berupaya menunjukka seberapa kuatnya diri mereka ketika dihadapkan pada keadaan yang dapat menyebabkan mereka bertingkah maladaptif (Kashdan & Roberts, 2004). Keyakinan dalam kemampuan untuk melakukan sebuah pengendalian dalam keberfungsian individu tersebut dan kejadian di lingkungannya merupakan konsep efikasi dari para ahli (Bandura, 2009). Maka demikian *self efficacy* dapat dikatakan masih ada hubungannya dengan kecemasan sosial. Sedangkan Hurlock mengungkapkan bahwa faktor utama dalam berinteraksi sosial adalah konsep diri. Hal tersebut dikarenakan konsep diri individu adalah patokan seseorang dalam melakukan suatu interaksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu konsep diri juga sesuatu yang sangat berperan penting dalam diri remaja. Hal ini disebabkan karena konsep diri dapat membantu remaja untuk menemukan siapa dirinya, selain itu remaja juga dapat mengerti apa saja perbuatan yang bisa dilakukan maupun perbuatan apa saja yang tidak bisa mereka lakukan dalam kehidupannya. Konsep diri juga dapat dibilang

sebagai pengontrol kehidupan yang positif bagi seorang remaja.

Maka dari itu *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial saling memiliki hubungan yang kuat dalam individu untuk melakukan interaksi sosial dengan individu lain di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial. Dimana individu yang memiliki *self efficacy* atau keyakinan diri dan konsep diri yang tinggi maka individu tersebut akan memiliki kecemasan sosial yang rendah. Begitu pula sebaliknya, jika individu memiliki *self efficacy* atau keyakinan diri dan konsep diri yang rendah maka individu tersebut akan memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

Dalam hal ini juga dipengaruhi oleh interaksi yang baik antara siswa dengan guru maupun penduduk yang ada di sekolah lainnya seperti TU, satpam, dll. Siswa di SMP Negeri 59 Surabaya memiliki hubungan yang baik dengan guru-guru yang mengajar di sana. Mereka sangat menghormati guru-guru yang berada di sana dengan cara jika mereka berjalan dan bertemu dengan guru, maka mereka akan menghampiri guru tersebut dan memberikan salam kepada guru-gurunya.

Interaksi yang baik ini pula lah yang dapat membuat siswa akan merasa nyaman dengan keadaan di dalam lingkungan sekolah. Dan hal ini pula lah yang membuat siswa memiliki *self efficacy* atau keyakinan diri yang tinggi dalam dirinya dan juga siswa akan memiliki konsep diri atau persepsi diri yang positif terhadap dirinya. Dengan memiliki *self efficacy* dan konsep diri yang tinggi ini pula lah akan membuat kecemasan sosial yang ada pada diri mereka akan menurun. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekitar siswa juga sangat berpengaruh untuk keyakinan diri dan konsep diri yang ada pada diri siswa yang berada di sekolah tersebut.

Hambatan yang dialami dalam melakukan penelitian ini ialah ada beberapa peserta didik yang terkadang merasa bosan dalam melakukan proses pengambilan data sehingga ada sebagian peserta didik yang mengerjakan instrumen tersebut seraya bercanda dengan teman sebangkunya. Selain itu ada pula peserta didik yang mengerjakan instrumen dengan bekerja sama dengan teman sebangkunya sehingga terkadang membuat suasana menjadi tidak kondusif.

Implikasi yang diperoleh dari penelitian ini terhadap pelayanan bimbingan dan konseling yang pertama ialah adanya pemberian layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya. Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling ini, peserta didik dapat mengolah perasaan yakin terhadap kemampuan dirinya akan menghadapi suatu hal yang sedang dihadapinya. Dengan adanya peserta didik yang memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya,

maka sekolah pun juga dapat menghasilkan banyak peserta didik yang mempunyai tingkat percaya diri yang tinggi di dalam kehidupannya sehari-hari. Usaha yang dapat dilakukan guru BK dalam hal ini salah satunya ialah dengan melakukan pendekatan kepada peserta didik dan selalu memberikan hal-hal yang positif kepada peserta didik tersebut. Dengan adanya pendekatan antara guru BK dengan peserta didik dapat membuat peserta didik tidak merasa bahwa ia takut dengan guru yang berada di sekolah dan hal itu dapat membuat keyakinan diri yang ada pada peserta didik akan menurun.

Layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan bisa dengan bimbingan kelompok maupun dengan konseling individu sesuai dengan permasalahan yang dialami peserta didik. Dalam layanan tersebut, guru BK dapat memberikan motivasi-motivasi yang dapat membangun keyakinan dalam diri peserta didik tersebut meningkat sehingga peserta didik tersebut dapat mengalami perubahan dalam dirinya. Namun, setelah proses layanan berakhir bukan berarti guru BK telah selesai melakukan tugasnya. Guru BK tetap memantau keadaan dari peserta didik tersebut dalam melakukan kegiatannya.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisa ada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai signifikansi variabel *self efficacy* dengan kecemasan sosial adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya. Koefisien korelasi sebesar -0,498 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong sedang dan arahnya negatif.
2. Nilai signifikansi variabel konsep diri dengan kecemasan sosial adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya. Koefisien korelasi sebesar -0,383 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong sedang dan arahnya negatif.
3. Nilai signifikansi variabel *self efficacy* dengan konsep diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan antara *self efficacy* dengan konsep diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri

- 59 Surabaya. Koefisien korelasi sebesar 0,491 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong sedang dan arahnya positif.
4. Berdasarkan analisis menggunakan korelasi berganda menunjukkan koefisien korelasi *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial sebesar 0,523 dalam kategori hubungan yang sedang, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran bagi beberapa pihak yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 30 Surabaya  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi mengenai hubungan *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial yang terjadi diantara peserta didik kelas VIII SMP Negeri 59 Surabaya. Diperolehnya hasil bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial, guru BK dapat melakukan upaya untuk meningkatkan suasana belajar yang aman dan nyaman untuk pengembangan *self efficacy* dan konsep diri yang baik agar tingkat kecemasan sosial pada siswa dapat menurun.
2. Bagi peneliti lain  
Dalam penelitian ini memiliki hasil kesimpulan akhir yaitu terdapat hubungan korelasi yang sedang antara variabel *self efficacy* dan konsep diri dengan kecemasan sosial. Jika dilihat dari hasil penelitian, maka masih ada banyak variabel-variabel yang lain juga yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya atau dalam artian masih terdapat banyak variabel-variabel yang memiliki keterkaitan dengan variabel kecemasan sosial. Selain itu, subjek yang dilakukan dalam penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII dan diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat dikembangkan lagi menjadi semua jenjang yang ada pada SMP.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri*. Bandung: PT Refika Aditama
- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang.

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed). Washington DC: American Psychiatric Association.

Bandura. A. 1997. *Self Efficacy, The Exercise of Control*. W.H.Freeman and Company, New York.

Bandura. A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Butler, Gillian. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help Using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book.

Gist. M. E. 1987. *Self Efficacy: Implication for Organizational Behavior and Human Resource Management*. *Academy of Management Review*, 12: 472-485.

Gunarsa. Singgih D. 1985. *Buku Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: Gunung Mulia.

Jowwet. Sophia. 2007. *Social Psychology in Sport*. USA: By Human Kinetics, Inc.

Kashdan. Todd. B. and Roberts. John. E. 2004. Social Anxiety Impact on Affect, Curiosity, and Social Self Efficacy During a High Self Focus Social Threat Situation. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 28 (1): hal, 83-94.

La Greca. A. M. & Nadja Lopeez. 1998. "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships". *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 13 (3): hal. 27-40.

Mappiare. Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.

National Institute for Health and Care Excellence. 2013. *Social Anxiety Disorder: Recognition, assessment, and Treatment*. Great Britain: Stanley L. Hunt (printers) Ltd.

Patton. Patricia. 1998. *IQ Kecerdasan Emosional Jalan Menuju Kebahagiaan dan Kesejahteraan*. Jakarta: Mitra Media.

Pudjijoyantu. R. C. 1983. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Arcan.