

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAN 4 BINJAI

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

OLEH

INGGRIANI SARAGIH

16.860.0125



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 13/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)13/12/21









MOTTO

Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran.

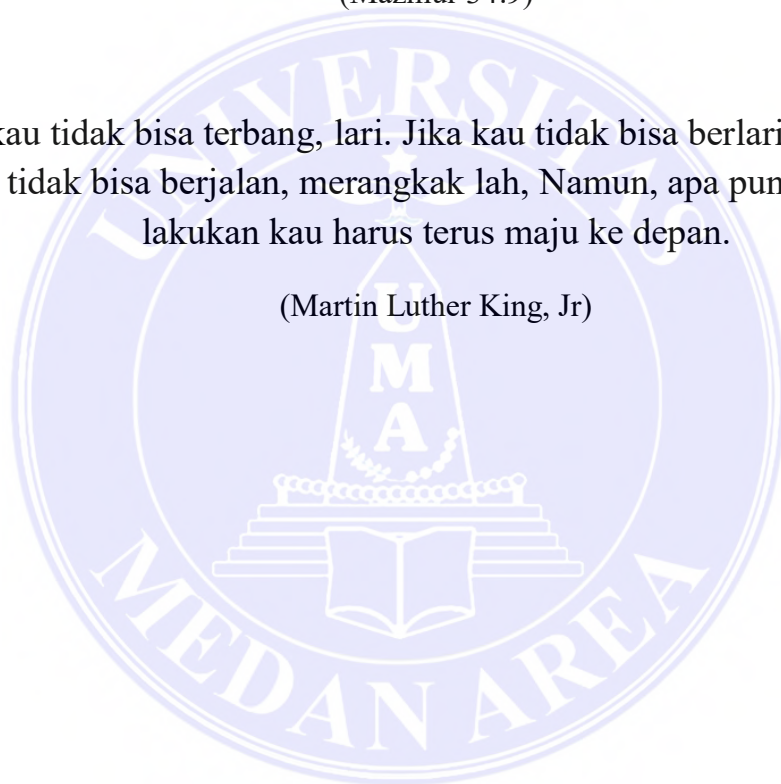
(Albert Einstein)

Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya Tuhan itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya!

(Mazmur 34:9)

Jika kau tidak bisa terbang, lari. Jika kau tidak bisa berlari, jalan. Jika kau tidak bisa berjalan, merangkak lah, Namun, apa pun yang kau lakukan kau harus terus maju ke depan.

(Martin Luther King, Jr)



Persembahan

Yang Utama dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Tuhan Yesus Kristus. Limpahan kasih dan sayangMu telah memberikanku kekuatan dan membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang paling berharga dihidup saya :

Untuk Bapak dan ibu saya tersayang

Tugas akhir ini saya persembahkan, tiada kata yang bisa menggantikan segala sayang, usaha, semangat dan juga doa yang telah dicurahkan untuk penyelesaian tugas akhir ini semoga orang tua selalu senang melihat saya dan merasa bangga dengan perjuangan saya.

Keluarga Tercinta

Untuk abang, kakak, dan adik saya Chandra, Daniel, Wispli, terima kasih atas semuanya khususnya untuk terkasih saya terima kasih atas dukungannya yang telah membantu saya memberikan semangat serta doa yang pada akhirnya saya dapat menyelesaikan karya yang sederhana ini.

My Best Friends

Buat sahabatku dan teman-teman Psikologi 2016 yang selalu mendoakan saya dan yang selalu memberi saran selama skripsi ini berjalan. Terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, dan semangat yang kalian berikan selama ini. Semoga keakraban diantara kita tetap selalu terjaga.

Dosen pembimbing Tugas Akhir

Bapak Andy Chandra S, Psi. M, Psi selaku pembimbing satu dan Ibu Meri Hafni S, Psi. M, Si selaku pembimbing dua, terima kasih banyak pak dan ibu, karena saya sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari bapak dan ibu.

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
KECEMASAN PADA REMAJA DI
SMAN 4 BINJAI**

INGGRIANI SARAGIH

168600125

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan pada remaja, dimana semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan pada remaja. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode *teknik random sampling* yaitu, kecemasan pada remaja berdasarkan data dari sekolah yang diketahui berjumlah 57 orang. Data penelitian dikumpul menggunakan skala kecemasan menurut Leary (2012) dalam membangun alat ukur kecemasan ada tiga aspek kecemasan yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar yang terlalu tinggi dan skala harga diri menurut Coopersmith (dalam Komaruddin dkk, 2016) ada empat aspek harga diri yaitu: kekuasaan (*power*), keberartian (*Significance*), kebajikan (*Virtue*), kemampuan (*Competence*). Data penelitian diuji menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara harga diri dengan kecemasan pada remaja, ($r_{xy} = -0,675$ dengan signifikansi $p = 0.000 < 0,050$). Hipotesis yang diajukan diterima. Selanjutnya diketahui kontribusi harga diri terhadap kecemasan adalah sebesar 45,6% ($r^2=0,456$) diketahui pula bahwa harga diri tergolong rendah (mean empirik = 85,25 > mean hipotetik 97,5) dan kecemasan tergolong tinggi (mean empirik = 89,04 > mean hipotetik 75).

Kata Kunci : Harga Diri, Remaja, Kecemasan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM
AND ANXIETY IN ADOLESCENTS AT
SMAN 4 BINJAI**

INGGRIANI SARAGIH

168600125

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between self-esteem and anxiety in adolescents. The hypothesis proposed is that there is a negative correlation between self-esteem and anxiety in adolescents, the higher the self-esteem the lower the anxiety in adolescents. Therefore, the lower the self-esteem, the higher the anxiety in adolescents. The research sample was chosen using a random sampling technique, specifically anxiety in adolescents based on data from schools, with a total number 57 people. Research data were collected using an anxiety scale according to Leary (2012) in building an anxiety measuring instrument there are three aspects of anxiety, namely: fear of negative evaluations, irrational beliefs, and excessively high standards and self-esteem scale according to Coopersmith (in Komaruddin et al, 2016) there are four aspects of self-esteem, namely: power, significance, virtue, competence. The research data was tested using the product moment correlation test. The results showed that there was a significant correlation between self-esteem and anxiety in adolescents, ($r_{xy} = -0,675$ significantly $p = 0.000 < 0,050$). The proposed hypothesis is accepted. Furthermore, it is known that the contribution of self-esteem to anxiety is 45,6% ($r^2=0,456$) it is also known that self-esteem is low (empirical mean = 85,25 > hypothetical 97,5) and anxiety is high (empirical mean = 89,04 > hypothetical mean 75).

Key Words: Self-esteem, Adolescents, Anxiety

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Inggriani Saragih lahir di Tandun pada tanggal 29 Desember 1998, penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami-istri, dari Bapak Santon Ramles Saragih dan ibu Sonya Rita Juliarta Manurung. Penulis sekarang bertempat tinggal di Medan Jalan Tuasan No.103 Medan.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Tahun 2010 penulis lulus dari SD Budi Murni 7 Medan kemudian tahun 2013 penulis lulus dari SMP Budi Murni 4 Medan, pada tahun 2016 penulis lulus dari SMA Budi Murni 1 Medan dan pada tahun 2016 bulan Agustus penulis melanjutkan pendidikan Strata 1 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA) Kampus 1 Jl. Kolam No.1 Medan.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa berkat Rahmat dan KaruniaNya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini guna melengkapi tugas-tugas dan merupakan syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Adapun judul yang diajukan sehubungan dengan penyusunan skripsi ini adalah **“Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja di SMAN 4 Binjai”**.

Dalam menulis skripsi ini peneliti telah banyak menerima bantuan, bimbingan, serta petunjuk dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung. Maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi. M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA, selaku ketua yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dengan penuh kesabaran dalam pelaksanaan skripsi ini.

6. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Meri Hafni, S.Psi, M.Psi, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi, sebagai sekretaris yang sudah berkenan menjadi notulen dalam sidang meja hijau.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat semasa perkuliahan, bimbingan, pembinaan dan memotivasi peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh staf pegawai fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi serta memberikan perkembangan informasi berupa jadwal di dalam pelaksanaan setiap acara kegiatan atau aktivitas di dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Terima kasih kepada bapak Erwin Agus Siregar M.M, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Binjai yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan riset penelitian.
12. Terimakasih kepada Guru, Staf, dan Siswa - Siswi di sekolah SMA Negeri 4 Binjai yang telah membantu saya dalam pra penelitian sampai penelitian selesai, telah banyak meluangkan waktunya untuk penelitian saya, dikarenakan kondisi masih dalam keadaan Covid-19 jadi sangat sulit untuk penelitian.

13. Teristimewa peneliti mengucapkan terimakasih untuk kedua orang tua yang sangat peneliti sayangi dan yang sangat saya cintai atas pengorbanan dan jerih payahnya Ayahanda Santon Ramles Saragih dan Ibunda Sonya Rita Juliarta Manurung yang paling hebat didunia ini, orang yang selalu tidak pantang menyerah dalam memberikan didikan dan membesarkan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan serta memberikan kasih sayang yang tidak henti-hentinya dan doa yang tak pernah putus, serta selalu memberikan semangat, motivasi dan mendukung peneliti dalam segala aspek kehidupan.
14. Terimakasih untuk sahabat saya Nova Aulia Sinaga S.Pd, Apriska Simarmata S.H dan Monica Marina Hitra Sihombing S.Pd selalu ada dalam keadaan apapun, memberikan dukungan, doa serta sandaran dalam setiap masalah dalam proses penulisan skripsi ini.
15. Kepada sahabat-sahabat saya tersayang batak dan karo yaitu Masyulida, Robekka, Relly Efianta Sembiring S.Psi, Vio Revy S.Psi dan Elfeyana yang selalu memberikan motivasi dan semangat yang tiada henti kepada peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
16. Kepada teman-teman seperjuangan stambuk 2016 terkhusus kelas Psikologi A2 yang selalu memberikan informasi dan membantu peneliti serta mendukung peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini.
17. Terimakasih kepada terkasih Rohnasib Sinaga S.Kom yang telah memberikan dukungan, semangat, nasihat dan saran yang ia berikan adalah hal yang menolong dan membuat saya tersadar untuk lebih bersabar, berusaha dalam mengerjakan skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Siswa	13
1. Pengertian Siswa.....	13
B. Remaja.....	15
1. Pengertian Remaja.....	15
2. Tugas Perkembangan Remaja	16
C. Kecemasan	18
1. Pengertian Kecemasan.....	18
2. Faktor-faktor Kecemasan	19
3. Aspek-Aspek Kecemasan.....	24
4. Ciri-ciri Kecemasan.....	25
5. Kecemasan Pada Remaja.....	27

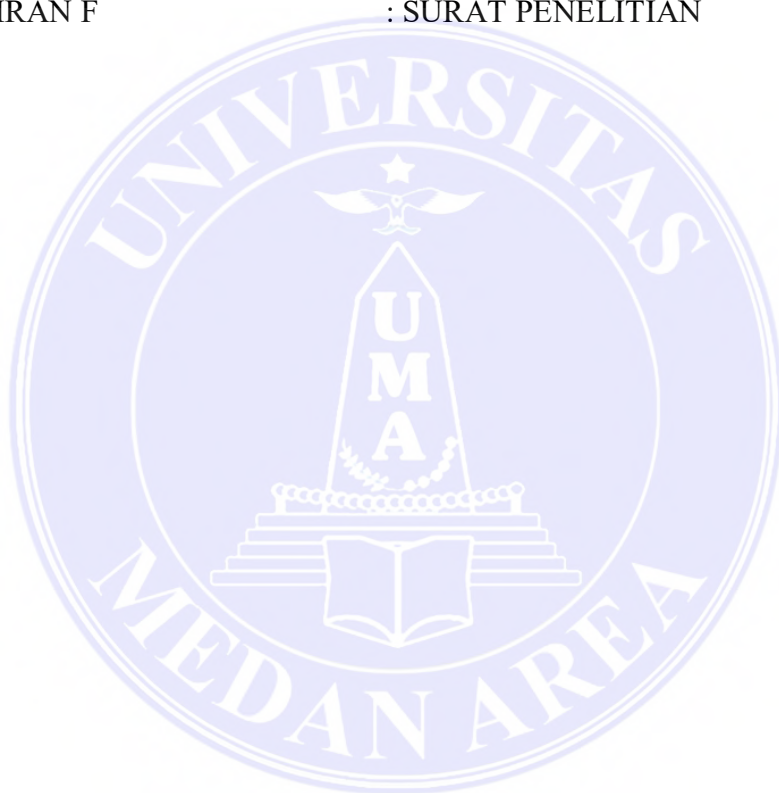
D. Harga Diri.....	29
1. Pengertian Harga Diri.....	29
2. Faktor-faktor Harga Diri.....	31
3. Aspek-aspek Harga Diri.....	34
4. Ciri-Ciri Harga Diri.....	35
E. Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan pada Remaja	42
F. Kerangka Konseptual.....	43
G. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Tipe Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel.....	45
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
1. Harga Diri.....	46
2. Kecemasan.....	46
D. Subjek Penelitian.....	47
E. Metode Pengumpulan Data.....	49
F. Validitas dan Reliabilitas.....	52
G. Metode Analisis Data.....	54
BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	56
B. Persiapan Penelitian	59
1. Persiapan Administrasi.....	59
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	60
C. Pelaksanaan Penelitian	62
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	63
1. Uji Normalitas	65
2. Uji Linieritas.....	66
3. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment.....	67
4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	67
E. Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73

B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	: ALAT UKUR PENELITIAN
LAMPIRAN B	: UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
LAMPIRAN C	: UJI NORMALITAS
LAMPIRAN D	: UJI LINIERITAS
LAMPIRAN E	: UJI HIPOTESIS
LAMPIRAN F	: SURAT PENELITIAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi muda yang akan menjadi penerus dimasa yang akan datang. Sama dengan hal nya yang kita ketahui seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman yang semakin modern remaja sangat mudah terpengaruhi oleh zaman. Istilah kata remaja (*adolescence*) berasal dari kata *adolescere* (latin) yang berarti yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita, 2015). Pada masa remaja merupakan sebagai masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja disebut sebagai masa mencari jati diri atau (*ego identity*), dengan memulai mencoba hal-hal baru yang belum mereka ketahui dengan dasar rasa penasaran. Di sinilah remaja mulai belajar memilah-milah hal-hal mana yang dianggap baik maupun buruk atau paling tidak mereka akan mendapatkan sesuatu yang dianggap baik dan bermanfaat bagi dirinya. Hal itu karena pada masa ini mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa Erikson (dalam Ali & Asrori, 2010).

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2014) Remaja atau dalam istilah asing yaitu *Adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan.

Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Maka demikian dapat diketahui dari bagian-bagian usia pada remaja menurut Hurlock (2014) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16-18 tahun, yaitu usia matang secara fisiologi.

Menurut Hurlock (2014) yang terpenting dan tersulit pada masa ini adalah bagaimana upaya yang dilakukan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dukungan dan terhadap penolakan sosial, juga nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Remaja yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, maka akan mengembangkan sikap minder atau merasa lebih rendah dari pada orang lain, sehingga individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap menolak diri.

Remaja yang menolak diri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Remaja yang mengalami perasaan menolak diri merasa dirinya memainkan peran sebagai orang yang dikucilkan dan selalu yang menghindar dari lingkungannya. Perasaan menolak diri, merasa dirinya dikucilkan dan selalu menghindar dari lingkungan yang dialami oleh remaja merupakan hal-hal yang dapat mengarah kepada kecemasan.

Menurut Loudin (dalam Ahmad, 2013) Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri. Seperti pendapat Gunarsa (dalam Nainggolan, 2011) yang mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan tidak terikat pada suatu ancaman yang bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan tertentu. Pendapat tersebut merujuk kecemasan pada faktor internal individu tentang bagaimana cara pandang (perspektif) terhadap lingkungan sosial. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kecemasan lahir dari subjektivitas individu.

Kecemasan terjadi pada remaja yang menyebabkan ketidakmampuan untuk menjalin relasi pertemanan dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan akademik remaja disekolah. Kecemasan tersebut seringkali terjadi pada siswa baru. Siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan seluruh personil sekolah. Pada saat siswa melanjutkan kesekolah yang baru, maka siswa akan banyak bertemu dengan orang-orang yang asing, bertemu dengan teman-teman dan guru-guru yang baru. Ada yang cepat bisa beriteraksi dan akrab dengan teman-teman tetapi ada juga yang beberapa sulit untuk bisa beriteraksi dengan teman-temannya.

Perpindahan dari sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA) terjadi pada remaja yang berusia 15-18 tahun, dan hal ini merupakan langkah yang cukup berarti dalam kehidupan anak, baik karena tambahan tuntutan belajar bagi siswa lebih berat, maupun karena siswa akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya, siswa berhadapan dengan

sejumlah guru yang masing-masing memegang studi tertentu. Studi Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain. Orang dengan kecemasan merasa mereka akan menghambat komunikasi mereka dan orang-orang yang ada disekitar mereka karena kegugupan yang mereka alami.

Menurut pendapat Nicholas (dalam Yousaf, 2015) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan terhadap interaksi dengan orang lain, karena individu yang membawa kesadaran diri, perasaan dinilai dan dievaluasi secara negatif, dan sebagai hasilnya mengarah pada penghindaran. Jadi, kecemasan adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina.

Kecemasan dapat terjadi karena rangsangan dari diri sendiri terdapat juga kecemasan yang timbul karena terdapat rangsangan dari luar. Rangsangan dari luar dapat berupa dari situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Kecemasan sering dialami oleh kebanyakan orang terutama pada masa remaja, ketika individu berada dalam suatu lingkungan sosial yang baru atau berada dalam lingkungan sosial yang berbeda dengan lingkungan sosial di mana individu biasa berada.

Pada sebagian besar siswa kesulitan dalam menyampaikan tugas ke depan kelas padahal ia mampu ketika mengerjakannya di meja. Tidak jarang ada siswa yang ketika diminta untuk maju ke depan kelas, namun ketika di depan kelas hanya diam, kepala tertunduk malu, dan sekalipun berbicara

suaranya terasa bergetar dan volume suara terasa kecil. Padahal jika diperhatikan dari setiap tugas yang ada siswa tersebut mampu, namun ketika dihadapkan di depan kelas seakan ia tidak bisa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh peneliti pada tanggal 11 Januari 2020 di sekolah SMAN 4 Binjai, peneliti melihat permasalahan yang sering muncul yaitu tentang kecemasan siswa di sekolah tersebut di kelas X yang dimana peneliti terlebih dahulu menanyakan kepada guru Bk (Bimbingan Konseling) kelas berapa yang lebih dominan mengalami kecemasan saat di lingkungan sekolah dan kecemasan yang dilihat oleh peneliti adalah bentuk perilaku yang dimunculkan seperti kecemasan saat melibatkan pembicaraan dan interaksi formal, misalnya: berpidato, memimpin suatu kelompok, atau berbicara dengan orang asing bahkan yang sudah dikenalnya. Seseorang siswa yang memiliki kecemasan ditandai dengan adanya perilaku ciri-ciri akan cenderung cemas dan tidak nyaman ketika berdiri didepan kelas dan tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang asing, yang disertai ciri-ciri dengan wajah yang memerah karena malu, keringatan di kening kepala, suara seperti bergetar pada saat berbicara, keringat dingin, posisi kepala juga menunduk-nunduk ke bawah karena berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti di SMAN 4 Binjai, peneliti melihat beberapa siswa yang mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya perasaan takut evaluasi negatif (seperti merasa takut salah, takut ditertawakan, grogi dan gugup apabila harus tampil

presentasi, mengerjakan soal di depan kelas atau yang ditonton banyak orang). Penghindaran sosial orang asing (seperti merasa tidak nyaman dan risih apabila berada di kumpulan orang-orang yang tidak dikenalnya, lebih memilih sibuk main hp dari pada harus mengajak orang asing berbicara, takut mendapat penolakan ketika memulai pembicaraan dengan orang asing karena takut dinilai “sok kenal” dan merasa dikucilkan sehingga mereka lebih memilih diam dan sebisa mungkin menghindari situasi seperti itu). Dan penghindaran sosial orang yang dikenal (seperti ketika tahu akan presentasi di depan kelas lebih memilih untuk tidak masuk sekolah, pura-pura sakit atau pura-pura ke toilet ketika akan menghadapi situasi yang mewajibkan subjek tampil dan berhadapan dengan orang banyak seperti teman-temannya atau orang yang dikenalnya).

Ada pun kutipan wawancara peneliti pada salah satu remaja di SMAN 4 Binjai :

“Saya kalau dipanggil didalam kelas sama guru untuk menampilkan tugas, saya kurang pede kak berada didepan teman-teman dikelas maupun didepan guru saya, karena saya bisa jadi gugup kalau bicara, terus kening saya keringatan, kadang-kadang langsung sakit perut atau sakit kepala kak, saya malu ditertawain sama teman-teman sekelas jika saya salah berucap” (RH, 11 Januari 2020)

“Saya ga suka ngajak orang yang saya ga kenal ngobrol, mending main hp atau pergi aja dari pada harus sok kenal” (IS, 11 Januari 2020)

“kalau di kelas atau mau disuruh maju satu-satu sama pak/ibu guru besoknya pasti saya sengaja bolos kak atau saya pura-pura ke toilet biar saya ga dipilih, saya malu sama takut di tertawain teman-teman jika saya salah menjawab” (NS, 11 Januari 2020)

Hal tersebut memperlihatkan bahwa masih banyak siswa kelas X di SMAN 4 Binjai yang mengalami kecemasan. Padahal harapan guru serta orangtua yaitu setiap anak memiliki harga diri yang tinggi sehingga memini-

malisir munculnya kecemasan. Kecemasan tidak mungkin tidak ada dalam masing-masing diri individu, akan tetapi pada individu yang memiliki harga diri tinggi ia akan mampu mengendalikan perasaan cemasnya sehingga tidak akan mengganggu kegiatan yang berhubungan dengan situasi sosial. Berarti remaja tersebut akan selalu berusaha tampil percaya diri ketika harus dihadapkan dengan situasi sosial.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah harga diri yang merupakan salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Harga diri dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Selain itu pemilihan harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan juga didasari oleh banyaknya remaja yang saat ini masih memiliki harga diri yang rendah sehingga kurang mampu untuk berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya.

Seorang individu yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya (*minder*) terhadap orang lain dan berkeyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya. Sedangkan orang yang memiliki harga diri tinggi merasa percaya diri dan sebagai akibatnya mereka dapat secara efektif menangani semua jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan. Harga diri dan kecemasan dijumpai oleh keyakinan individu dengan bagaimana orang lain akan menilai mereka.

Menurut Coopersmith (dalam Muijs dan Reynolds, 2008) harga diri (*self-esteem*) adalah adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau

menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesannya, dan keberhargaannya. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi yang dilakukan individu mengenai perasaan berharga atau berarti dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Menurut Suyatno (2012), mendefinisikan harga diri sebagai pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Jika seorang individu selama masa hidupnya mendengar pujian, motivasi, dan kritikan yang membangun maka kemungkinan besar individu tersebut akan berkembang menjadi pribadi yang memiliki rasa harga diri yang tinggi. Jika individu selalu dikritik, diperlakukan kasar, dan tidak pernah diberikan penghargaan atas prestasinya, maka individu tersebut akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang kurang memiliki rasa harga diri. Seseorang remaja yang memiliki harga diri yang positif, akan yakin dapat mencapai prestasi yang diharapkan, baik oleh dirinya maupun oleh orang lain.

Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai yang diinginkan. Sebaliknya, seorang siswa yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Harga diri direfleksikan secara verbal maupun non-verbal, baik sadar maupun tidak sadar dalam kehidupan sehari-hari. Harga diri mempengaruhi kemajuan dan kemunduran prestasi, interaksi, dan hal lain yang berpengaruh pada kehidupan seorang remaja. Harga diri dalam pembicaraan sehari-hari lebih sering dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan. Harga diri itu sendiri mengandung arti

suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif atau negatif.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk dengan memilih judul: "Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja Sman 4 Binjai".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan bahwa tingkat kecemasan pada remaja di SMAN 4 Binjai dapat mempengaruhi kehidupannya kelak baik dari segi akademik, kesehatan, sosial, maupun kariernya kedepan yang mengharuskan mereka berinteraksi dengan orang lain. Remaja seharusnya tidak melakukan penghindaran sosial karena merasa cemas.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti di SMAN4 Binjai, peneliti melihat beberapa siswa yang mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya perasaan takut evaluasi negatif (seperti merasa takut salah, takut ditertawakan, grogi dan gugup apabila harus tampil presentasi, mengerjakan soal di depan kelas atau yang ditonton banyak orang). Penghindaran sosial orang asing (seperti merasa tidak nyaman dan risih apabila berada di kumpulan orang-orang yang tidak dikenalnya, lebih memilih sibuk main hp dari pada harus mengajak orang asing berbicara, takut mendapat penolakan ketika memulai pembicaraan dengan orang asing karena takut dinilai "sok kenal" dan merasa dikucilkan sehingga mereka lebih memilih diam dan sebisa mungkin menghindari situasi seperti itu). Dan

penghindaran sosial orang yang dikenal (seperti ketika tahu akan presentasi didepan kelas lebih memilih untuk tidak masuk sekolah, pura-pura sakit atau pura-pura ke toilet ketika akan menghadapi situasi yang mewajibkan subjek tampil dan berhadapan dengan orang banyak seperti teman-temannya atau orang yang dikenalnya).

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah hal tersebut memiliki hubungan yang signifikan antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja di SMAN 4 Binjai.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti agar peneliti menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu masalah tentang kecemasan pada remaja khususnya Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja di SMAN 4 Binjai dengan populasi sebesar 231 remaja dengan sampel berjumlah 57 remaja kelas X.

Butler (2008) mengatakan kecemasan adalah rasa gugup, ketakutan, dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain.. Kemudian yang dimaksud dengan harga diri adalah sebagai dimensi evaluatif yang menyeluruh dari seseorang, dapat pula diartikan sebagai rasa percaya diri, harga diri maupun gambaran diri (Santrock, 2007).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah yaitu: apakah ada Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja SMAN 4 Binjai.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja SMAN 4 Binjai.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

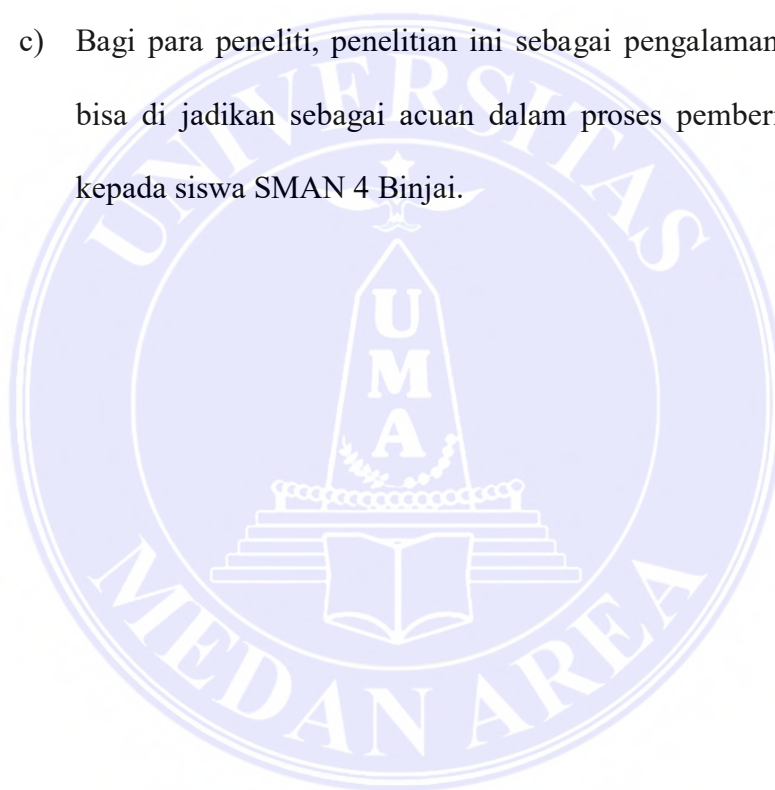
Secara teoritis antara harga diri dengan kecemasan pada siswa SMAN 4 Binjai. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan psikologi perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat dalam memperkaya bahan kepustakaan serta dapat dijadikan sumber maupun masukan bagi pihak lain yang melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemasan Pada Remaja SMAN 4 Binjai pada masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi para pihak sekolah dan guru, dapat mengetahui apakah ada hubungan harga diri dengan kecemasan pada siswa-siswi SMAN 4 Binjai. Sehingga dengan demikian dapat dilakukan tindak lanjut

sebagai prevensi terhadap masalah-masalah yang akan muncul dimasa yang akan datang.

- b) Bagi para remaja, khususnya siswa-siswi SMAN 4 Binjai diharapkan dapat menerima keberadaan dirinya, berkeinginan berubah menjadi lebih baik dan dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang sekitarnya baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan luar sekolah.
- c) Bagi para peneliti, penelitian ini sebagai pengalaman lapangan dan bisa di jadikan sebagai acuan dalam proses pemberian bimbingan kepada siswa SMAN 4 Binjai.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. SISWA

1. Pengertian Siswa

Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar setrata sekolah dasar maupun menengah pertama (SMP), sekolah menengah keatas (SMA). Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan.

Siswa atau pesetra didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Kompas, 2001).

Siswa/siswi istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan menengah pertama dan menengah atas. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sebagai suatu komponen pendidikan, siswa dapat ditinjau dari berbagai pendekatan, antara lain: pendekatan sosial, pendekatan psikologis, dan pendekatan edukatif/pedagogis.

Siswa menurut Wikipedia, siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada

jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun non-formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu. Istilah siswa dalam dunia pendidikan meliputi :

1. Siswa adalah istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.
2. Mahasiswa adalah istilah umum bagi peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi.
3. Warga Belajar adalah istilah bagi peserta didik pada jalur pendidikan non-formal seperti pusat kegiatan belajar masyarakat (PKMB), baik paket A, Paket B, Paket C.
4. Pelajar adalah istilah lain yang digunakan bagi peserta didik yang mengikuti pendidikan formal tingkat dasar maupun pendidikan formal tingkat menengah (Kompasina, 2013). Menurut Naqawi (dalam Aly, 2008) menyebutkan bahwa kata murid berasal dari bahasa arab, yang artinya orang yang menginginkan (*the willer*).

Dari penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan siswa merupakan peserta didik atau pelajar yang mengikuti proses pembelajaran baik formal maupun non formal untuk mencapai pemahaman ilmu yang diajarkan. Dari proses pembelajaran siswa diharapkan menjadi pribadi yang berwawasan, berkarakter baik dan memiliki potensi diri untuk kehidupan selanjutnya.

B. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Santrock (2011) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial. Masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2017).

Sarwono (2007), mendefinisikan bahwa masa remaja adalah masa periode transisi antara masa anak-anak ke dewasa, masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku seperti susah diatur, dan sebagainya. Masa remaja adalah masa peralihan dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2006).

Pada anak remaja sebetulnya tidak memiliki tempat yang jelas (Monks, dkk 2016). Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, ditinjau dari segi tersebut mereka masih termasuk golongan kanak-kanak, mereka masih harus menemukan tempat dalam masyarakat. Monks, dkk (2009) menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang berlangsung antara usia 12-21 tahun, yang ditandai dengan adanya perkembangan secara fisik dan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksinya.

2. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock, (2006) tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu :

- a) Mampu menerima keadaan fisiknya
- b) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d) Mencapai kemandirian emosional
- e) Mencapai kemandirian ekonomi
- f) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- i) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Sedangkan, menurut Yusuf (2017) tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut :

- a) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya
- b) Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita
- c) Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif
- d) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- e) Mencapai jaminan kemandirian ekonomi
- f) Memilih dan mempersiapkan karir (pekerjaan)
- g) Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga
- h) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang di perlukan bagi warga negara
- i) Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
- j) Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam bertingkah laku
- k) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas masa perkembangan remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya, mengembangkan komunikasi interpersonal dan hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya atau orang lain, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan perilaku tanggung jawab secara sosial, serta mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.

C. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Butler (2008) mengatakan kecemasan adalah rasa gugup, ketakutan, dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan menyerang saat seseorang berpikir jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Murphy (2013) juga mengungkapkan kecemasan adalah suatu perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya.

Kecemasan adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri didepan umum, makan didepan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain didepan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan kecemasan adalah perasaan yang tidak aman dan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecendrungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain, perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya.

2. Faktor-faktor Kecemasan

Butler (2008) mengungkapkan bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi seorang dalam kecemasan, yaitu :

a) *Subtle Kind Of Avoidance* (Menghindari Situasi Yang Menyulitkan)

Avoidance atau menghindar adalah perilaku tidak melakukan sesuatu karena takut jika melakukan akan membuat diri sendiri cemas. Beberapa situasi yang sulit yang dihindari sebagai berikut :

- 1) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruangan yang didalamnya banyak terdapat orang yang tidak dikenal.
- 2) Melakukan berbagai hal sendirian saat di dalam pesta, tujuannya untuk menghindari berbicara atau melakukan pembicaraan dengan orang lain.
- 3) Pergi menjauh saat melihat seseorang yang dapat membuat cemas.
- 4) Menghindari pembicaraan tentang permasalahan personal /pribadi.

5) Tidak makan di tempat umum.

b) *Safety Behaviors* (Perilaku Aman)

Safety behaviors atau perilaku aman disini adalah melakukan segala sesuatu yang dapat membuat aman. Termasuk dalam mencoba untuk tidak menarik perhatian. Beberapa perilaku aman yang biasa dilakukan:

- 1) Melatih apa yang akan dibicarakan, mengecek kembali setiap perkataan agar menjadi benar.
- 2) Berbicara dengan sangat lambat, atau menjadi pendiam, atau berbicara secara cepat tanpa mengambil nafas.
- 3) Menyembunyikan tangan atau wajah, menyimpan tangan di mulut.
- 4) Memegang celana atau melihat ke lutut untuk mengatur getaran.
- 5) Membiarkan rambut menutupi wajah, menggunakan pakaian yang dapat menutupi sebagian tubuh.
- 6) Tidak mengganggu lelucon orang lain.
- 7) Tidak membicarakan tentang diri sendiri atau tentang perasaan; tidak mengekspresikan opini.
- 8) Tidak mengatakan sesuatu yang akan menjadi kontroversi atau selalu setuju dengan pendapat orang lain.
- 9) Menggunakan pakaian yang tidak mencolok.
- 10) Selalu berdekatan dengan orang yang aman atau berada di tempat yang aman.

11) Menghindari kontak mata.

c) *Dwelling On The Problem* (Menjauhi Masalah)

Kecemasan dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat atau perilaku orang lain yang tidak dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takut itu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami kecemasan untuk tidak terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadi sulit untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan.

d) *Self Esteem, Self Confidence and Feelings On Inferiority* (Harga Diri, Kepercayaan Diri dan Perasaan Rendah Diri / Inferior)

Kecemasan menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikir negatif, merasa lebih buruk dari orang lain, merasa aneh, sehingga akan mempengaruhi harga diri dan kepercayaan diri. Orang dengan kecemasan akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukai dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya. Orang dengan kecemasan akan berpikir orang lain akan mengabaikan atau tidak memperdulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki kecemasan mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya

adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang dengan kecemasan menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki kecemasan hidup dalam ketakutan.

- e) *Demoralization and Depression; Frustration and Resentment* (Hilang Semangat dan Depresi; Frustrasi dan Kebencian / Rasa Marah).

Merasa frustrasi terhadap kepribadian diri sendiri, sehingga kecemasan membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan juga dapat merasa demoralisasi atau depresi seperti orang yang marah dan benci saat menemukan orang lain sangat mudah melakukan sesuatu yang menurut dirinya sangat sulit untuk dilakukan.

- f) *Effect On Performance* (Efek Pada Kinerja)

Kesulitan terbesar dari orang yang mengalami kecemasan adalah saat kecemasan tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan. Remaja menjadi sulit untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dan mencegah remaja untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya dapat diraih. Kinerja pada remaja sesuatu hal yang penting dalam usaha meraih kesuksesan sehingga berbagai kegiatan harus dilakukan untuk meningkatkannya.

Menurut Freud (dalam Ratnasari, 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut :

a) Frustrasi

Frustrasi adalah bentuk rintangan atas aktivitas dengan tujuan tertentu.

b) Konflik

Konflik terjadi akibat adanya dua kebutuhan atau lebih yang berlawanan dan harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.

c) Ancaman

Ancaman ialah adanya bahaya yang harus diperhatikan.

d) Harga Diri

Harga Diri ialah suatu penilaian yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri.

e) Lingkungan

Lingkungan ialah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan yaitu menghindari situasi yang menyulitkan, perilaku aman, menjauhi masalah, harga diri, kepercayaan diri dan perasaan rendah diri / inferior, hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian / rasa marah, efek pada kinerja, frustrasi, konflik, Ancaman, Harga Diri, Lingkungan. Salah satu faktor-faktor kecemasan yang mempengaruhi ialah harga diri.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Leary, (2012) mengemukakan tiga aspek dalam kecemasan, yaitu :

a. Ketakutan Akan Evaluasi Negatif

Individu yang mengalami kecemasan akan merasa bahwa dirinya berada dalam posisi rendah sehingga menimbulkan persepsi bahwa orang lain akan meremehkan dirinya atau orang lain tidak akan menyukai dirinya tersebut.

b. Keyakinan Yang Tidak Rasional

Keyakinan yang tidak rasional ditunjukkan dengan persepsi diri terhadap orang lain yang seolah diri menyatakan bahwa orang lain tidak akan menyukainya. Dengan persepsi yang demikian, diri akan cenderung menghindari situasi sosial dimana dirinya merasa akan dipermalukan.

c. Standar Yang Terlalu Tinggi

Keadaan yang ada pada diri individu membuat individu merasa bahwa dirinya tidak dapat memenuhi harapan sosial, yaitu dirinya tidak dapat membuat orang lain terkesan dengan dirinya. Akibatnya ketakutan akan situasi sosial pun akan semakin tinggi terhadap stimulus bersosialisasi yang mempunyai dampak persepsi terhadap dirinya sendiri ke orang lain sehingga individu merasa orang lain akan meremehkannya di saat situasi bersosialisasi ke orang lain.

Adapun Aspek dari kecemasan yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (dalam Prawoto, 2010) adalah :

- 1) Adanya ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.
- 2) Adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru. Seperti penolakan terhadap lingkungan baru ataupun teman sebaya yang tak dikenal sebelumnya.
- 3) Adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum. Seperti penolakan yang lebih umum terhadap teman-teman sebayanya atau orang yang sudah dikenal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan adalah ketakutan akan evaluasi negatif dari orang sekitarnya yang merasa bahwa dirinya berada dalam posisi rendah sehingga menimbulkan persepsi bahwa orang lain akan meremehkan dirinya atau orang lain tidak akan menyukai dirinya, serta adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum.

4. Ciri-ciri Kecemasan

Frances, (2008) mengemukakan ciri-ciri kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ciri fisiologis dan psikologis, masing-masing meliputi ciri yang tergolong ringan dan yang berat. Ciri fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Ciri Fisiologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah ka-

rena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

b. Ciri Psikologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

Sedangkan menurut Bucklew, (2012) membagi ciri-ciri kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

1) Ciri Psikologi

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.

2) Ciri Fisiologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan terdiri dari ciri fisiologis dan psikologis.

5. Kecemasan Pada Remaja

Teori perbandingan menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif (Herabadi, 2007). Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa dibandingkan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya (Santrock, 2011). Bila remaja terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka tatisti kecenderungan bahwa remaja akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis.

Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa remaja yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media massa sebagai pembanding. Sampai batas tertentu,

proses berpikir kritis terhadap diri sendiri memang akan membantu remaja untuk menilai dirinya sendiri secara sehat dan untuk beradaptasi dengan lingkungannya Vilegas & Tinsley (dalam Herabadi, 2007).

Verplanken (dalam Herabadi, 2007) *Negative self-thinking habit* yang disfungsional memiliki tiga aspek sebagai berikut:

- 1) Pemikiran tentang diri yang muatannya negatif
- 2) Frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering
- 3) Pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol.

Anak remaja seringkali cemas bila berada di hadapan orang banyak, tidak hanya di hadapan orang yang tidak dikenalnya tetapi juga dengan orang yang dikenalnya. Rasa cemas mereka timbul dari ketakutan akan penilaian orang lain terhadap perubahan tubuh dan perilaku mereka. Pada masa remaja, rasa cemas diekspresikan dalam perilaku yang mudah dikenal seperti murung, gugup, mudah tersinggung, tidur yang tidak nyenyak, cepat marah, dan kepekaan yang luar biasa terhadap perkataan atau perbuatan orang lain. Remaja yang merasa cemas tidak bahagia karena merasa tidak tentram, mereka mungkin mempersalahkan diri sendiri karena merasa bersalah atas ketidakmampuan mereka memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebaya, dan sering merasa kesepian serta disalah mengerti (Hurlock, 2006).

Pada kehidupan sehari-hari remaja harus menempatkan diri ditengah-tengah realita. Ada remaja yang menghadapi fakta-fakta

kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya, hal ini adalah tanggapan negatif terhadap diri sehingga sekitarnya merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya.

Tanggapan ini menjadikan remaja selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Maka dalam keadaan tersebut remaja tidak berpikir secara wajar, jalan pikirannya palsu, dan segala sesuatu yang diluar diri yang dipersepsikan secara salah. Dengan demikian, tindakan-tindakannya menjadi tidak ada kuat sebab diarahkan untuk kekurangan dirinya. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan pada diri remaja (Sriati, 2008).

D. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Santrock, (2007) mengatakan harga diri adalah sebagai dimensi evaluatif yang menyeluruh dari seseorang, dapat pula diartikan sebagai rasa percaya diri, harga diri maupun gambaran diri. Baron & Byrne, (2012) juga berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Baron & Byrne, (2012) menegaskan harga diri merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya

sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif, individu yang ditampilkan statis memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi berarti seorang individu menyukai dirinya sendiri, evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifik. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, dan rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didunia ini sedangkan harga diri yang negatif memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak berkemampuan, dan tidak berharga.

Gecas dan Rosenberg (dalam Hurlock, 2007) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka harga diri adalah salah satu kepribadian yang penting karena penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif yang dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Santrock (2007), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, yaitu:

a) Faktor Internal

1. Jenis Kelamin

Menurut Raty dkk, (dalam Santrock, 2007) di sebagian besar usia, umumnya laki-laki memperlihatkan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sebagai contoh, sebuah studi mengemukakan bahwa remaja perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki, rendahnya harga diri ini berkaitan dengan rendahnya penyesuaian yang sehat. Salah satu penjelasan Harter (Santrock, 2007) yang diberikan mengenai menurunnya harga diri perempuan di masa remaja awal adalah karena mereka memiliki citra tubuh yang lebih negatif selama masa pubertas, dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penjelasan lain yang diberikan adalah karena meningkatnya para remaja muda perempuan yang terlibat dalam relasi sosial dan kegagalan masyarakat untuk menghargai minat mereka itu.

2. Penampilan Fisik

Penampilan fisik sebagaimana yang dihayati memberikan sumbangan yang cukup besar dalam pembentukan harga diri secara global. Konsep remaja mengenai daya tarik fisik merupakan statistik harga diri secara keseluruhan.

b) Faktor Eksternal

Penerimaan dan persetujuan dari teman sebaya menjadi semakin penting di masa remaja, dukungan dari orang dewasa maupun teman itu dapat memberikan pengaruh yang penting bagi harga diri remaja. Remaja mencari bantuan emosional dalam kelompoknya. Keberhasilan dalam pergaulan akan menambah rasa berharga pada diri remaja dan perasaan ditolak oleh kelompok teman sebaya merupakan hukuman yang paling berat bagi remaja. Dukungan emosional dan persetujuan sosial (dukungan teman sebaya) memiliki pengaruh yang kuat terhadap harga diri remaja. Dukungan tersebut dapat diperoleh remaja dari kelompok teman sebaya. Dalam suasana kelompok (kelompok teman sebaya) remaja dapat leluasa mengungkapkan pikiran dan perasaan, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.

Sedangkan Menurut Coopersmith (dalam Muijs dan Reynolds, 2008) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, yakni :

a) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi harga diri adalah keadaan psikologis individu. Ada beberapa konsep yang ada pada harga diri dan dapat dijelaskan melalui beberapa melalui konsep kesuksesan nilai dan aspirasi. Kesuksesan dapat statis pengaruh pada peningkatan harga diri seseorang. Sedangkan nilai dalam hal

ini adalah taraf kompetensi yang didasarkan pada lingkungan sosialnya. Sementara itu, aspirasi menjelaskan bahwa orang yang sukses lebih bersifat objektif dari pada yang mengalami kegagalan.

b) Faktor Eksternal

1. Lingkungan Sosial

Harga diri (*self esteem*) terbentuk dari interaksi dengan lingkungannya, sehingga kondisi lingkungan yang berbeda-beda antar individu akan mempengaruhi perbedaan harga diri antara satu orang dengan orang yang lain.

2. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga adalah sosialisasi pertama bagi anak, dimana di lingkungan keluarga anak merasa diterima atau ditolak, merasa berharga atau tidak, merasa dicintai atau tidak dicintai didalam lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri yaitu, lingkungan sosial (hubungan dengan teman sebaya), jenis kelamin, kondisi fisik remaja yang memberikan peranan penting dalam pembentukan harga diri.

3. Aspek- Aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Komaruddin dkk, 2016) terdapat empat aspek yaitu :

- a. Kekuasaan (*power*), yaitu kemampuan untuk dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku diri sendiri dan orang lain.
- b. Keberartian (*Significance*), yaitu kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain.
- c. Kebajikan (*Virtue*), yaitu ketaatan mengikuti kode moral, etika dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.
- d. Kemampuan (*Competence*), yaitu sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik.

Menurut Reasoner & Dusa (dalam Komaruddin dkk, 2016) ada lima aspek yang mempengaruhi harga diri, yaitu :

- 1) Rasa aman yang dirasakan individu (*Sense Of Security*). Rasa aman ini berhubungan dengan kepercayaan terhadap lingkungan.
- 2) Penerimaan diri sebagai diri yang memiliki berbagai potensi, kepentingan, kekuatan dan kelemahan bila dibandingkan dengan orang lain (*Sense Of Identit*).

- 3) Perasaan menjadi bagian dari dunia, sebuah perasaan yang ada didalam diri individu bahwa mereka ikut memiliki dunia (*Sense Of Belonging*).
- 4) Perasaan optimis dalam menetapkan tujuan dan mencapai tujuan hidup (*Sense Of Purpose*).
- 5) Perasaan bangga terhadap kompetensi diri sendiri dengan keyakinan bahwa seseorang mampu menyelesaikan berbagai tantangan kehidupan (*Sense Of Personal*).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek harga diri dari beberapa pendapat ahli mencakup hal-hal seperti, dimensi sosial yang mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosialnya, dimensi emosional yang merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi yang dirasakan, kekuasaan, kemampuan, perasaan aman, dan perasaan optimis.

4. Ciri-Ciri Harga Diri

Frank, (2011) menjelaskan ciri-ciri harga diri yang rendah sebagai berikut:

a) Perasaan Ketidakhagiaan

Orang dengan harga diri yang rendah biasanya tidak bahagia. Rasa kepuasan kita dan kepuasan dengan kehidupan biasanya berasal dari bagaimana kita merasa tentang diri kita sendiri. Bagi sebagian orang, harga diri yang rendah dapat menyebabkan depresi dan bahkan ketidakmampuan untuk berfungsi dalam kehidupan.

Namun, beberapa orang yang kebahagiaan mereka berasal dari beberapa sumber lain seperti keyakinan spiritual mungkin tidak menemukan tingkat kebahagiaan mereka terpengaruh oleh harga diri yang rendah.

b) Perasaan Cemas

Banyak orang dengan harga diri rendah mengalami kecemasan. Sering ini merupakan konsekuensi dari aspek sosial evaluative harga diri. Dengan kata lain, kita cenderung untuk mengevaluasi diri kita berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Selain itu, banyak orang khawatir tentang orang lain mengevaluasi mereka dan menganggap bahwa orang lain akan melihat kelemahan yang sama dan ketidakmampuan yang mereka lihat dalam diri mereka sendiri. Kekhawatiran seperti itu mengarah pada perasaan cemas.

c) Perasaan Rendah Diri Atau Inferioritas

Kebanyakan orang yang memiliki harga diri yang rendah merasa rendah diri kepada orang lain. Mereka percaya bahwa mereka tidak mengukur beberapa standar yang orang lain miliki. Sering mereka merasa bahwa beberapa kekurangan dalam diri mereka berarti bahwa mereka tidak berharga atau layak. Kekurangan ini bukan sesuatu yang terlihat oleh orang lain tetapi sesuatu yang diperbesar oleh orang dengan harga diri yang rendah karena pengalaman masa lalu. Misalnya, orang yang percaya dia egois karena itulah dia diberitahu sebagai kekanak-kanakan meskipun perilakunya seperti yang dilihat oleh orang lain mungkin cukup

statis dan penuh kasih. Beberapa orang dengan harga diri yang rendah dapat hadir dengan superioritas. Namun, ini mungkin menjadi cara untuk menutupi bagaimana mereka benar-benar merasa tentang diri mereka sendiri. Atau, individu yang memiliki harga diri yang rendah tapi perfeksionis karena kekhawatiran mereka tentang apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang mereka.

d) Ketidaksabaran atau Gangguan Dengan Diri atau Orang Lain

Karakteristik lain dari rendah diri adalah kecenderungan untuk menjadi tidak sabar atau mudah terganggu oleh kesalahan, kekurangan atau ketidak cakapan. Paling sering ini diarahkan pada diri tetapi juga dapat diarahkan pada orang lain.

e) Tujuan Berorientasi Eksternal

Individu dengan harga diri yang rendah sering menentukan tujuan dan arah dalam hidup berdasarkan apa yang orang lain mungkin ingin atau perlukan. Mereka sering merasa bahwa kebutuhan atau keinginan mereka tidak penting. Sikap seperti itu bisa menyebabkan kebencian karena selalu memperhatikan orang lain sementara kebutuhan mereka tidak ditangani.

f) Negativitas

Rendah diri cenderung mengarah ke negativitas. Negativitas ini tidak selalu secara eksternal diamati tapi juga internal. Manifestasi eksternal seperti mengkritik diri sendiri kepada orang lain atau berlebihan meminta maaf atau komentar tentang pengamatan

negatif dapat diperhatikan oleh orang lain. Orang cenderung menghindari individu dengan negativitas berlebihan yang dapat memperkuat harga diri yang rendah.

Sementara ciri-ciri harga diri yang tinggi adalah sebagai berikut:

1) **Tanggung Jawab**

Sejak individu dengan harga diri yang tinggi dapat menerima dirinya sepenuhnya mereka mampu mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan konsekuensi dari tindakan mereka tanpa kritik berlebihan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, mereka sudah mampu untuk mengakui kesalahan dan menerima keterbatasan.

2) *Goal Commitment*

Mereka dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa yang kuat terhadap tujuan dan berkomitmen untuk tujuan dalam hidup. Selain itu, mereka cenderung persisten dalam mencapai tujuan ini karena komitmen mereka tidak berubah berdasarkan keberhasilan atau kegagalan. Sebagai peserta aktif dalam kehidupan mereka cenderung berjuang untuk keunggulan bukan untuk kesempurnaan.

3) *Genuineness*

Orang dengan harga diri yang tinggi bisa jujur dengan diri sendiri dan orang lain baik secara emosional dan intelektual. Karena mereka tidak takut orang lain akan benar-benar mengetahui

mereka, mereka cenderung tulus dalam interaksi mereka dengan orang lain.

4) Pengampun

Harga diri yang tinggi cenderung sesuai dengan toleransi dan penerimaan keterbatasan. Akibatnya, orang yang memiliki harga diri yang tinggi mudah memaafkan diri sendiri dan orang lain.

5) Nilai-Nilai Internal

Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki nilai berbasis internal daripada nilai-nilai berbasis eksternal. Dengan kata lain, mereka memiliki identitas yang kuat berdasarkan nilai-nilai yang dipilih dari pada nilai-nilai yang mereka percaya karena tuntutan atau harapan dari orang lain. Jenis identitas biasanya dianggap sebagai “identitas yang dicapai” di mana seseorang telah dianalisis keyakinan dan nilai-nilai mereka untuk menentukan seperangkat prinsip internal maupun nilai-nilai yang mereka akan patuhi.

6) *Positivity*

Orang dengan harga diri yang tinggi adalah positif dengan sikap menghargai dan berterima kasih terhadap kehidupan. Mereka bisa dengan bebas memuji diri sendiri dan orang lain dan cenderung untuk mencari aspek-aspek positif dari kehidupan dan tidak memikirkan hal negatif.

7) Perbaikan Diri

Umumnya, ada kecenderungan kuat untuk berusaha menuju perbaikan diri di antara mereka dengan harga diri yang tinggi. Karena mereka tidak melihat kebutuhan untuk perbaikan diri sebagai kualitas negatif mereka mampu memeriksa diri tanpa kritik. Selain itu, mereka dapat meminta bantuan yang diperlukan karena mereka tidak melihat kebutuhan akan bantuan sebagai hal memalukan atau negatif.

Menurut coopersmith (dalam Pambudhi,dkk 2015) karakteristik harga diri memiliki tingkat harga diri yang berbeda-beda pada setiap orang dan dibedakan menjadi dua golongan, yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Individu Dengan Harga Diri Tinggi (*High Self Esteem*)

Individu yang memiliki harga diri tinggi lebih aktif dan dapat mengesperiskan diri dengan baik dapat menjalin relasi dengan orang lain dan dapat menerima kritik dan saran dari orang lain dengan baik. Individu dengan harga diri tinggi tidak berfokus kepada diri nya sendiri, memiliki kualitas diri yang tinggi, tidak terpengaruh terhadap penilaian orang lain sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah dan memiliki pertahanan diri yang kuat dan seimbang.

Menurut Kernis, (2006) ketika individu yang memiliki harga diri tinggi menghadapi *feedback* yang negatif dari orang lain, maka

individu tersebut akan menjaga evaluasi diri yang dimilikinya dan membuat perasaan tidak berharga dalam dirinya tersebut.

2. Harga Diri Rendah (*Low Self-Esteem*)

Individu dengan harga diri rendah memiliki perasaan ditolak, takut gagal dalam menjalin relasi dengan orang lain, mudah putus asa, merasa tidak diperhatikan dan merasa diasingkan. Selain itu, individu dengan harga diri rendah cenderung kurang dapat mengekspresikan diri, kaku dan secara pasif mengikuti lingkungan. Heatherton dan Wyland, (2003) mengatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah saat berada dalam ruang lingkup sosial, seringkali akan mengalami kecemasan. Individu tersebut cenderung memiliki perhatian yang besar terhadap gambaran diri dan selalu khawatir terhadap pandangan orang lain terhadapnya. Nevid, dkk (2003) mengatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri harga diri rendah adalah perasaan ketidakbahagiaan, perasaan cemas, perasaan rendah diri atau inferioritas, ketidaksabaran, tujuan berorientasi eksternal dan negativitas sedangkan ciri-ciri harga diri tinggi adalah tanggung jawab, *Goal Comitment*, *Genuineness*, pengampun, Nilai-nilai internal, *positivity* dan perbaikan diri.

E. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Pada Remaja

Kecemasan berawal dari rasa cemas pada saat berada dalam situasi sosial. Nicholas (dalam Yousaf, 2015) juga mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan terhadap interaksi dengan orang lain, karena individu yang membawa kesadaran diri, perasaan di nilai dan dievaluasi secara negatif yang sebagai hasilnya mengarah pada penghindaran. Salah satu faktor yang turut berperan memunculkan kecemasan meski tidak secara langsung adalah harga diri (*self esteem*) Clark, dkk (dalam Untari, dkk, 2017).

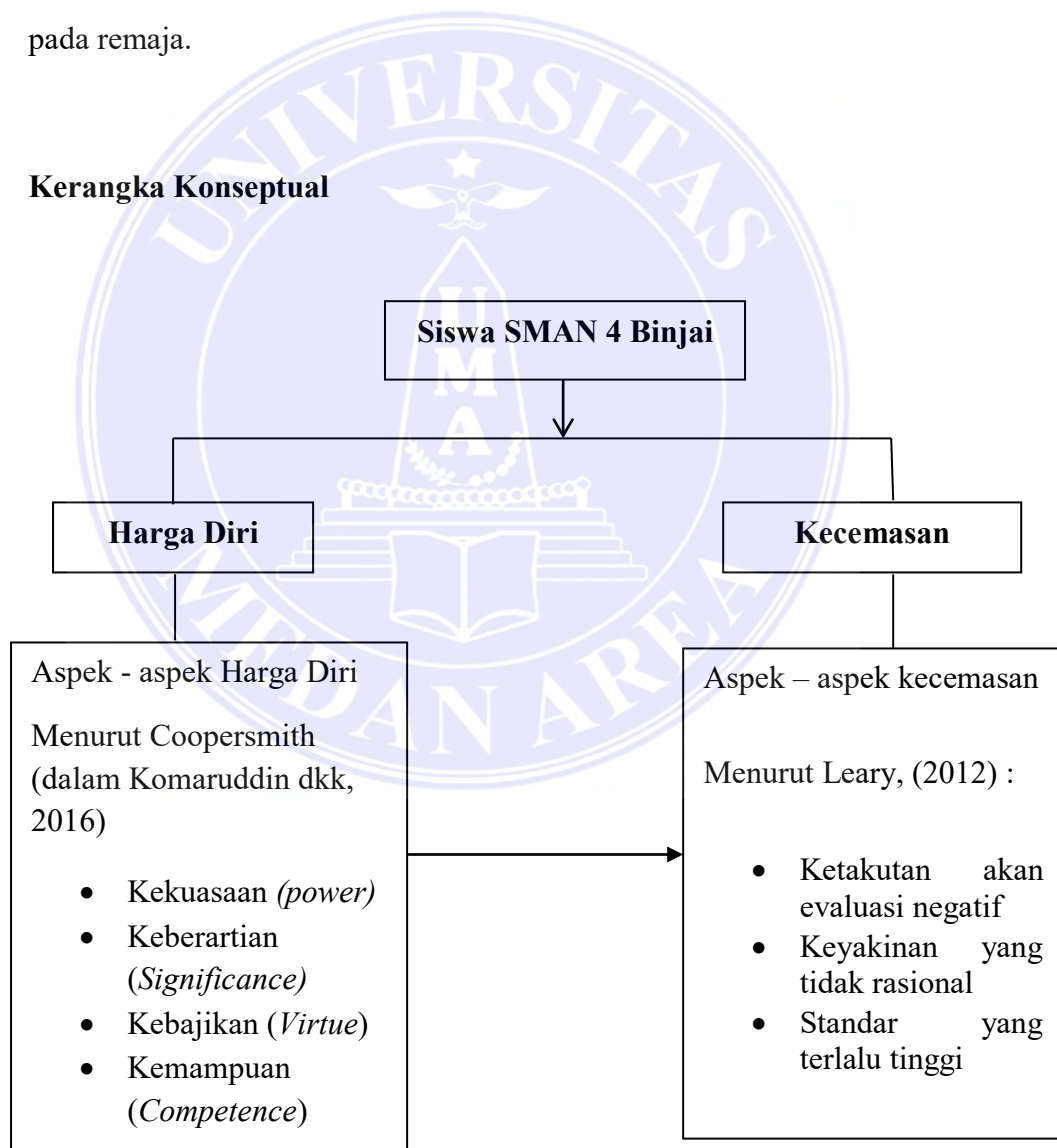
La Greca (dalam Olivarez, dkk, 2005) menyatakan jika individu yang memiliki harga diri rendah akan memiliki perasaan takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial dan hal tersebut merupakan karakteristik timbulnya kecemasan. Sedangkan menurut Coopersmith (dalam Trisakti dan Astuti, 2014) mengatakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi cenderung percaya bahwa ia mampu, berarti, berharga, adanya penerimaan, kepedulian, dan rasa kasih sayang yang diterima dari individu yang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Storch, dkk (2005) pada 144 remaja, yaitu bahwa remaja yang cemas secara sosial mengatakan sedikit persahabatan yang positif dan kurang dukungan dari persahabatan yang telah ada. Interaksi yang mengancam antara teman sebaya dapat menyebabkan remaja menghindari interaksi sosial dan mungkin dapat memperkuat evaluasi diri yang negatif. Taylor, dkk (2009) mengatakan

bahwa hasil evaluasi terhadap diri sendiri merupakan salah satu bagian dari harga diri.

Myers, (2012) pada saat individu merasa dirinya terancam, orang yang memiliki harga diri rendah seringkali mengambil sudut pandang negatif pada semua hal. Individu dengan harga diri rendah mengalami kesulitan menjalani interaksi sosial yang memicu kecemasan. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa harga diri mempunyai hubungan dengan kecemasan pada remaja.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan. Dengan asumsi, semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam membicarakan tentang metode penelitian akan dibahas tentang, Tipe penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian, Definisi Operasional Variabel Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Alat Pengumpulan Data Penelitian, Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Penelitian, dan Teknik Analisis Data Penelitian.

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, dimana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional (Neuman, dalam Arikunto, 2010). Maksud korelasi dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan Variabel terikat (Y) yaitu Harga Diri (Variabel X) dengan Kecemasan (Variabel Y).

B. Identifikasi Variabel

Sugiyono, (2014) menyebutkan variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Variabel pada penelitian ini terdiri dari dua kategori, yaitu:

Variabel Bebas (X) : Harga Diri

Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

1) Harga Diri

Harga diri adalah salah satu kepribadian yang penting karena penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif yang dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Pengukuran Harga diri dalam penelitian ini menggunakan skala Harga diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek Harga diri menurut Menurut Coopersmith (dalam Komaruddin dkk, 2016) Kekuasaan (*power*), Keberartian (*Significance*), Kebajikan (*Virtue*), Kemampuan (*Competence*).

2) Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang tidak aman dan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, adanya perasaan malu dan kecenderungan untuk tidak bisa berinteraksi sosial dengan orang lain, perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya.

Pengukuran Kecemasan dalam penelitian ini menggunakan skala Kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek Kecemasan menurut Menurut Leary, (2012) Ketakutan akan evaluasi negatif Keyakinan yang tidak rasional, Standar yang terlalu tinggi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek / subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik / sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami ciri-ciri kecemasan karena remaja yang tidak populer cenderung menarik diri, pemalu, penakut, mengalami pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, naik-turunnya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas. Sehingga peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial memiliki tingkat harga diri yang rendah dibandingkan remaja yang tidak mengalami kecemasan memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Kriteria subjek yang dipilih adalah remaja laki-laki dan perempuan yang tergolong dalam usia remaja. Peneliti menetapkan subjek berdasarkan pada rentang usia 14 sampai 15 tahun.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 4 Binjai dengan jumlah 231 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2014) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul statistik (Mewakili). Menurut Suharsimi Arikunto (2011) dalam *teknik random sampling* peneliti “mencampur” subyek-subyek didalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Maka peneliti memberi kesempatan yang sama kepada setiap subyek untuk mendapatkan kesempatan dipilih menjadi sampel.

Pengambilan sampel untuk penelitian menurut (Arikunto, 2011) jika subyeknya kurang dari 100 sebaiknya diambil semuanya, jika subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dengan demikian, pada penelitian ini diambil 25% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah $25\% \times 231 \text{ siswa} = 57 \text{ siswa}$.

Kelas	Jumlah Siswa
X-IPA 1	33
X-IPA 2	33
X-IPA 3	33
X-IPA 4	33
X-IPS 1	33
X-IPS 2	33
X-IPS 3	33
Jumlah	231

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Menurut (Arikunto, 2011) dalam teknik *random sampling* peneliti “mencampur” subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Maka peneliti memberi kesempatan yang sama kepada setiap subyek untuk mendapatkan kesempatan dipilih menjadi sampel.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui (*goal of knowing*) haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2007).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala berbentuk skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014).

Skala adalah metode pengumpulan data berwujud pernyataan dan pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh subyek suatu penelitian (Hadi, 2001). Mengemukakan metode skala didasarkan pada asumsi bahwa :

- a. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri
- b. Apa yang dinyatakan subjek kepada peneliti itu benar dan dapat dipercaya.

- c. Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya itu sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala harga diri dan skala kecemasan.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan google form dengan link sebagai berikut:

1. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3Fm2c7aIyBEi2G3EoXjJJopi7MdZ8T2yEIIx8RuxkP-mGjA/viewform?usp=sf_link
2. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3fiwd5GZvM9nXuUi4S9Nd0NJBX1Kgma6kErj91Eg8M1PbOg/viewform?usp=sf_link

a. Skala Kecemasan

Kecemasan diungkap dengan skala model Likert yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang dikembangkan oleh skala kecemasan bertujuan untuk mengukur Kecemasan pada siswa kelas X di SMAN 4 Binjai yang disusun berdasarkan aspek Menurut Leary, (2012) yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar yang terlalu tinggi.

Aitem-aitem dalam skala kecemasan ini dibagi 2 kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skor yang diberikan pada pernyataan *favourable* adalah 4, 3, 2, 1 dan pernyataan *unfavourable* diberikan skor 1, 2, 3, 4 (Azwar, 2018). Penilaian pernyataan atau aitem *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Setuju

diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat Tidak Setuju diberi skor 1. Sedangkan penilaian pernyataan atau aitem *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat Setuju diberi skor 1 (Azwar, 2018). Semakin tinggi skor yang diperoleh remaja maka semakin tinggi kecemasan, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh remaja maka semakin rendah kecemasan. Skor skala kecemasan diperoleh dari hasil penjumlahan skor aitem-aitemnya.

b. Harga Diri

Harga diri dalam penelitian ini diungkap dengan skala model Likert yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang dikembangkan oleh aspek-aspek harga diri Menurut Coopersmith (dalam Komaruddin dkk, 2016) kekuasaan (Power), Keberartian (Significance), Kebajikan (Virtue), Kemampuan (Competence).

Aitem-aitem dalam skala harga diri ini dibagi 2 kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skor yang diberikan pada pernyataan *favourable* adalah 4, 3, 2, 1 dan pernyataan *unfavourable* diberikan skor 1, 2, 3, 4 (Azwar, 2017). Penilaian pernyataan atau aitem *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat Tidak Setuju diberi skor 1. Sedangkan penilaian pernyataan atau aitem *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat

Setuju diberi skor 1 (Azwar, 2017). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi harga diri pada subjek begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah harga diri pada subjek. Skor skala harga diri diperoleh dari hasil penjumlahan skor aitem-aitemnya.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur maupun mengukur apa yang ingin diukur (Syofian, 2013). Syofian (2013) juga menyebutkan dalam suatu penelitian baik yang bersifat deskriptif, maupun eksplanatif yang melibatkan variabel/konsep yang tidak bisa diukur secara langsung, masalah validitas sederhana, didalamnya juga menyangkut penjabaran konsep dari tingkat teoritis sampai empirik, namun bagaimana tidak suatu instrumen penelitian harus valid agar hasilnya dapat dipercaya.

Menurut Syofian (2013) ada beberapa kriteria pengujian validitas yaitu :

- a. Jika koefisien korelasi Product Moment melebihi 0,3 ($>0,3$)
- b. Jika koefisien korelasi Product Moment $> r$ -tabel ($\alpha; n-2$), n = jumlah sampel.
- c. Nilai Sig. $\leq \alpha$

Rumus yang digunakan untuk uji validitas konstruk dengan teknik product moment, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas X (Harga Diri) dengan variabel tergantung Y (Kecemasan)

N = Banyaknya sampel

ΣXY = Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

ΣX = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

ΣY = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor Y

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada pengertian bahwa suatu statistik cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena statistik tersebut dianggap sudah baik. Oleh karena itu, semakin tinggi reliabilitas, semakin dipercaya serta diandalkan sebagai pengumpul data (Arikunto, 2010). Hal tersebut ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS Versi 21.0 *For Windows* dengan rumus:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

R_{11} : Reliabilitas instrument

n : Banyaknya butir pertanyaan atau banyak soal

σ_b^2 : Jumlah varian butir

σ_t^2 : Variabel total

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang dapat digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* yaitu suatu analisis untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas (Harga Diri) dengan satu variabel terikat (Kecemasan) yang bersifat interval atau rasio. Untuk menghitung koefisien korelasi *Product Moment* digunakan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas X (Harga Diri) dengan variabel tergantung Y (Kecemasan)

N = Banyaknya sampel

ΣXY = Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

ΣX = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

ΣY = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor X

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah kuadrat skor } Y$$

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara distribusi sebaran variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.

b. Uji Lineritas

Uji Linearitas yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat (kecemasan) memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas (harga diri).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan, dimana $r_{xy} = -0,675$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$. Dengan asumsi, semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan pada siswa SMAN 4 Binjai. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka akan semakin tinggi kecemasan pada siswa SMAN 4 Binjai. Artinya hipotesis yang diajukan diterima.
2. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,456$. Ini menunjukkan bahwa harga diri berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 45,6%.
3. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan empirik dapat disimpulkan bahwa harga diri tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 97,5 dan nilai mean empirik sebesar 85,25. Selanjutnya dapat disimpulkan juga bahwa kecemasan tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 75 dan nilai empirik sebesar 89,04.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat bahwa harga diri tergolong rendah dan kecemasan tergolong tinggi maka diharapkan kepada subjek akan tetap optimis, serta memiliki keyakinan terhadap diri sendiri. Disarankan bagi remaja untuk selalu berlatih berbicara didepan umum serta mengulangi pelajaran yang telah dipelajari dirumah agar mampu mengatasi kecemasan.

2. Saran Kepada Sekolah

Melihat pentingnya mengatasi kecemasan maka disarankan agar dapat menyediakan waktu untuk mendengarkan keluh-kesah remaja, pihak sekolah memberikan training, mendatangkan psikolog, atau memberikan penyuluhan.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membandingkan tingkat kecemasan disarankan selain menggunakan pendekatan kuantitatif dapat juga menggunakan pendekatan kualitatif. Kombinasi dari kedua pendekatan tersebut sangat disarankan, agar mendapatkan data yang lebih lengkap dan akan saling mendukung dalam pembahasan hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti menghindari situasi yang menyulitkan, perilaku aman, menjauhi masalah, harga diri, kepercayaan diri, perasaan

rendah diri, hilang semangat, depresi, frustrasi, kebencian, efek pada kinerja, konflik dan ancaman.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z.R., Bano, N., Ahmad, R.,, Kharam, S.J. 2013. *Social axienty in adolescent: does Self-esteem matter?.* Asian Journal Of Sosial Sciences & Humanities. Vol.02. no 02.
- Ali, M. dan Asrori, M., 2010 .*Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Cetakan keenam.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto 2011. *Manajemen Penelitian.* Edisi 1 Revisi, Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Edisi Revisi VII. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Apsari, F. 2013. Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Humaniora.* 14(1), 9-16.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologis.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. 2012. *Psikologi Sosial* Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bucklew. 2012. *Paradigma for Psychology: A ContributionTo Case History Analysis.* New York: J. B Lippen Cott Company.
- Butler, G. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shyness.* London: Constable Robinson, Ltd.
- Desmita, 2015. *Psikologi Perkembangan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Frances, 2008 *Frequently Asked Quetions about "academic anxiety,* New York: Rosen.
- Francis, S. & Satiadarma, M.P. 2004. *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesembuhan Ibu yang Mengidap Penyakit Kanker Payudara.* Jurnal ARKHE, Th.9 no.1.
- Hadi, S. 2001. *Teknik Penyusunan Skala Ukur.* Yogyakarta: Penerbit Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada.
- Herabadi, Astrid Gisela. 2007. *Hubungan antara Kebiasaan Berpikir Negatif tentang Tubuh dengan Body Esteem dan Harga Diri.* Jurnal Psikologi, Vol. 11, No. 1 Juni 2007.

- Heatherton, T F, Wyland, Carrie. (2003). *Assessing Self-Esteem. Dalam Lopez, Shane J, Snyder, C. D. (ed). Positive Psychological Assesment :Ahandbook of models and measures.* Washington D. C. American Psychological Association.
- Hurlock, E. 2006. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan.* Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabet.2014. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, Komaruddin. Bashori, Khairuddin. 2016. *Psikologi Sosial: Aku, Kamu, Dan, Kita.* Erlangga : Jakarta.
- La Grace &Lopez, S. J., Snyder, C. R., &Pedrotti, J. T. (2003).*Hope: Many Definitions, Many Measures. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds).Positive Psychological Assessment, A Handbook of Models and Measures* (pp.91106).Washington, DC, US: American Psychological Associatio
- Leary, M. 2012. *The Great Courses Understanding the Mysteries of Human Behavior.*United States Of America: The teaching Company.
- Maslow, A. (1984). *Motivation and personality.* New York: Harper And Row Publisher.
- Muijs, Daniel & David Reynolds 2008. *Effective Teaching.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Monks, F. J. 2016. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya.* Cet.14:Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Murphy, J.M & Leighton A.H 2013. *Anxiety : Its Role in the History of Psychiatric Epidemiology.* Psychol Med. 39(7). doi:10.1017/S0033291708004625.
- Myers, E. G. 2012 . *Social Psychology.* Tokyo: McGraw Hill.
- Nainggolan, Togiaratua. 2011. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Social Pada Pengguna. NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. Sosiokonsepsia,* Vol. 16 No.02
- Nida Ulfa Fitriani. 2015. *Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas Xi SMA Negeri 11 Bandung.* Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nevid, J.S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal.*Edisi Kelima. Jilid 1. Alih Bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2006. *Psikologi Abnormal.* Edisi Kelima, Erlangga: Jakarta.

- Olivares, Jose. 2005. *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric Properties in a spanish-speaking population*. International Journal of Clinical and Health Psychology, Vol 5, No. 1.
- Ratnasari, W. T. 2009. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pension Antara Pegawai Negeri Sipil Yang Tidak Mempunyai Pekerjaan Sampingan Dibadan Kepegawaian Daerah Kota Ponorogo*. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rojas, S.L., Bartlett, J.C., Thomas, N.K., Donnelly, K.A., & Barchard, A.K. 2008. *The Relationship between Social anxiety and emotional Expressivity*. International Journal of Education and Research.
- Sarwono. 2007. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santrock, J. W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpretama Mandiri.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stress*. Jurnal Psikologi Universitas Padjajaran.
- Storch, E.A., Masia-Warner, C., Crisp, H., & Klein, R.G. (2005). *Peer victimization and social anxiety in adolescence: A prospective study*. *Aggressive Behavior*, 31(5), hlm.437-452.
- Trisakti, & Astuti, K. (2014). *Hubungan Antara Harga Diri dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Yang Authoritatif Dengan Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Narkoba*. Jurnal Psikologi, No. 02/Tahun XVIII/November, 24-31.
- Remaja. <http://www.epsikologi.com/remaja/240901.ht>.
- Taylor, Shellye E., dkk. 2009. *Psikologi Sosial*. Ed. 12. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Untari, R.T., Bahri, S & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 2(2), 1-10.
- Prawoto, Yulius Beny. 2010. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Yousaf, S. 2015. *The Relation Between Self-Esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls*. *Journal of Education and Practice*. 6, 140-142.
- Yusuf, S dan Nurihsan, J., 2017. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.





LAMPIRAN A
ALAT UKUR PENELITIAN

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia.

Contoh : Saya sering mengantuk pada saat jam pelajaran

SS S TS STS

Tanda ceklis (✓) merupakan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

SKALA HARGA DIRI

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berhak memilih siapa teman yang akan duduk sebangku dengan saya	SS	S	TS	STS
2.	Saya tidak bersedia untuk meminjamkan buku saya	SS	S	TS	STS
3.	Saya menjadi pemimpin dalam kelompok	SS	S	TS	STS
4.	Saya akan langsung mengumpulkan tugas meskipun belum selesai	SS	S	TS	STS
5.	Saya akan mewakili teman-teman dalam mengumpulkan tugas	SS	S	TS	STS
6.	Saya menerima siapa saja yang ingin duduk sebangku dengan saya	SS	S	TS	STS
7.	Saya akan menyampaikan intruksi guru ketika beliau tidak mampu hadir pada saat tertentu	SS	S	TS	STS
8.	Saya tidak mau dipilih sebagai pemimpin kelompok	SS	S	TS	STS
9.	Saya menyimpan tugas saya agar tidak dilihat teman yang lain	SS	S	TS	STS
10.	Saya akan mengizinkan teman saya untuk mencontoh tugas	SS	S	TS	STS
11.	Saya menyumbangkan baju sekolah saya yang sudah sempit	SS	S	TS	STS
12.	saya akan meminta teman untuk menyampaikan intruksi yang diberikan guru	SS	S	TS	STS
13.	Saya akan meminjamkan buku untuk teman yang tidak mampu membelinya	SS	S	TS	STS
14.	Baju sekolah yang sudah sempit akan saya simpan	SS	S	TS	STS
15.	Saya akan membantu teman untuk memahami pelajaran yang disampaikan guru	SS	S	TS	STS
16.	Saat mendengar kabar duka cirta saya tidak peduli	SS	S	TS	STS
17.	Saat ada berita duka cita, saya akan mengajak teman untuk mengutip sumbangan	SS	S	TS	STS
18.	Saya akan menghabiskan makanan yang saya bawa dari rumah	SS	S	TS	STS
19.	Saya senang membagikan makanan kepada teman	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak mau membantu teman dalam memahami pelajaran	SS	S	TS	STS
21.	Saya tidak pernah terlambat hadir	SS	S	TS	STS
22.	Saya sering salah menggunakan seragam sekolah	SS	S	TS	STS
23.	Saya menggunakan atribut lengkap ketika berada di sekolah	SS	S	TS	STS
24.	Tugas yang diberikan tidak selalu saya kumpulkan	SS	S	TS	STS
25.	Saat berjalan di depan guru saya akan menundukkan kepala	SS	S	TS	STS
26.	Saya malas menggunakan dasi dan topi saat upacara	SS	S	TS	STS
27.	Setiap hari saya menggunakan seragam sesuai	SS	S	TS	STS

	peraturan				
28.	Saat berpapasan dengan guru saya akan membuang muka	SS	S	TS	STS
29.	Saya tepat waktu dalam mengumpulkan tugas	SS	S	TS	STS
30.	Saya sering terlambat hadir kesekolah	SS	S	TS	STS
31.	Saya mampu bersaing untuk membawa nama sekolah	SS	S	TS	STS
32.	Saya tidak mampu mengikuti perlombaan untuk mewakili sekolah	SS	S	TS	STS
33.	Saya mampu mendapatkan nilai yang baik	SS	S	TS	STS
34.	Setiap semester nilai saya selalu ada yang merah	SS	S	TS	STS
35.	Saya memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti belajar mengajar dikelas	SS	S	TS	STS
36.	Saya sering tertidur saat jam pelajaran	SS	S	TS	STS
37.	Setiap semester saya mendapatkan 10 besar	SS	S	TS	STS
38.	Tugas yang saya kerjakan akan dikomentari oleh guru	SS	S	TS	STS
39.	Saya mendapatkan pujian dari guru karena tugas yang saya kerjakan hasilnya memuaskan	SS	S	TS	STS
40.	Nilai saya tidak pernah memuaskan	SS	S	TS	STS

SKALA KECEMASAN

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa dijauhi teman-teman	SS	S	TS	STS
2.	Saya senang jika bergabung bersama teman	SS	S	TS	STS
3.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan diri	SS	S	TS	STS
4.	Kekurangan yang saya miliki akan saya jadikan pembelajaran untuk lebih baik	SS	S	TS	STS
5.	Saya memiliki kekurangan dalam berkomunikasi di depan kelas	SS	S	TS	STS
6.	Saya senang apabila dipilih untuk maju kedepan kelas	SS	S	TS	STS
7.	Saya sering berpikir, saya tidak berguna	SS	S	TS	STS
8.	Saya mampu menjawab pertanyaan dengan baik	SS	S	TS	STS
9.	Saya khawatir apabila saya tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik	SS	S	TS	STS
10.	Saat nama saya disebut saya merasa lebih bersemangat	SS	S	TS	STS
11.	Setiap nama saya disebutkan rasanya saya akan menghadapi hal yang menakutkan	SS	S	TS	STS
12.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan teman yang baru	SS	S	TS	STS
13.	Apabila ditunjuk guru untuk kedepan kelas jantung saya berdebar kencang	SS	S	TS	STS
14.	Saya akan melakukan hal-hal baik setiap hari	SS	S	TS	STS
15.	Saya merasa memiliki banyak kekurangan	SS	S	TS	STS
16.	Saya merasa teman-teman mendekati saya	SS	S	TS	STS
17.	Saya malu jika gabung bersama teman-teman	SS	S	TS	STS

18.	Saya yakin tugas yang saya selesaikan akan memperoleh hasil yang baik	SS	S	TS	STS
19.	Saya lebih memilih diam dari pada saya menjawab pertanyaan	SS	S	TS	STS
20.	Meskipun saya kurang mampu berkomunikasi dengan baik, saya akan tetap berusaha	SS	S	TS	STS
21.	Saya menolak ketika teman meminta saya untuk memimpin kelompok dalam persentasi	SS	S	TS	STS
22.	Saya bersedia ketika teman-teman menunjuk saya sebagai perwakilan persentasi di kelas	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa tidak dihargai oleh teman	SS	S	TS	STS
24.	Saya tidak suka menyontek	SS	S	TS	STS
25.	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas sendiri	SS	S	TS	STS
26.	Saya yakin jika saya berusaha dengan baik maka saya akan mendapat hasil yang maksimal	SS	S	TS	STS
27.	Tidak ada yang mengenal saya diluar kelas	SS	S	TS	STS
28.	Saya dikenal teman-teman dari kelas lain	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa semua yang saya kerjakan percuma	SS	S	TS	STS
30.	Saya menyelesaikan pekerjaan dengan baik	SS	S	TS	STS



LAMPIRAN B

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability**Scale: Skala Harga Diri****Case Processing Summary**

	N	%
Valid	57	57,0
Cases Excluded ^a	43	43,0
Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,956	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
HD1	2,44	,802	57
HD2	2,54	,657	57
HD3	2,54	,629	57
HD4	2,46	,629	57
HD5	2,51	,601	57
HD6	2,49	,539	57
HD7	2,39	,559	57

HD8	2,32	,572	57
HD9	2,42	,680	57
HD10	2,42	,625	57
HD11	2,42	,731	57
HD12	2,47	,658	57
HD13	2,54	,734	57
HD14	2,47	,684	57
HD15	2,46	,537	57
HD16	2,54	,758	57
HD17	2,51	,685	57
HD18	2,37	,645	57
HD19	2,53	,601	57
HD20	2,51	,658	57
HD21	2,63	,672	57
HD22	2,65	,641	57
HD23	2,51	,571	57
HD24	2,54	,629	57
HD25	2,47	,570	57
HD26	2,54	,657	57
HD27	2,61	,701	57
HD28	2,42	,596	57
HD29	2,54	,709	57
HD30	2,49	,735	57
HD31	2,58	,755	57
HD32	2,49	,735	57

HD33	2,56	,655	57
HD34	2,51	,685	57
HD35	2,42	,653	57
HD36	2,53	,734	57
HD37	2,54	,709	57
HD38	2,42	,706	57
HD39	2,42	,653	57
HD40	2,49	,630	57

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
HD1	97,30	243,713	,620	,955
HD2	97,19	243,551	,776	,954
HD3	97,19	244,373	,769	,954
HD4	97,28	245,348	,717	,955
HD5	97,23	246,001	,716	,955
HD6	97,25	248,046	,680	,955
HD7	97,35	248,018	,656	,955
HD8	97,42	250,391	,506	,956
HD9	97,32	247,863	,539	,956
HD10	97,32	249,327	,514	,956
HD11	97,32	244,113	,667	,955
HD12	97,26	244,840	,710	,955
HD13	97,19	243,301	,701	,955

HD14	97,26	245,626	,643	,955
HD15	97,28	247,313	,727	,955
HD16	97,19	243,623	,663	,955
HD17	97,23	244,893	,677	,955
HD18	97,37	247,308	,599	,955
HD19	97,21	248,455	,584	,955
HD20	97,23	250,072	,450	,956
HD21	97,11	245,239	,674	,955
HD22	97,09	244,403	,752	,954
HD23	97,23	247,108	,693	,955
HD24	97,19	247,837	,588	,955
HD25	97,26	250,090	,525	,956
HD26	97,19	245,837	,661	,955
HD27	97,12	245,860	,615	,955
HD28	97,32	248,506	,586	,955
HD29	97,19	250,694	,387	,957
HD30	97,25	252,224	,305	,957
HD31	97,16	248,564	,451	,956
HD32	97,25	251,153	,351	,957
HD33	97,18	247,540	,578	,955
HD34	97,23	245,108	,667	,955
HD35	97,32	247,220	,595	,955
HD36	97,21	245,883	,584	,955
HD37	97,19	245,159	,640	,955
HD38	97,32	251,934	,332	,957

HD39	97,32	252,541	,333	,957
HD40	97,25	253,760	,285	,957

mean hipotetik : $(39 \times 1) + (39 \times 4) : 2 = 97,5$



Reliability

Scale: Skala Kecemasan Sosial

Case Processing Summary

	N	%
Valid	57	57,0
Cases Excluded ^a	43	43,0
Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KS1	2,46	,781	57
KS2	2,46	,657	57
KS3	2,51	,658	57
KS4	2,51	,735	57
KS5	2,46	,825	57
KS6	2,51	,710	57

KS7	2,40	,678	57
KS8	2,39	,750	57
KS9	2,37	,645	57
KS10	2,53	,758	57
KS11	2,58	,865	57
KS12	2,51	,735	57
KS13	2,40	,678	57
KS14	2,51	,735	57
KS15	2,58	,778	57
KS16	2,51	,759	57
KS17	2,58	,706	57
KS18	2,51	,658	57
KS19	2,54	,709	57
KS20	2,51	,685	57
KS21	2,44	,802	57
KS22	2,46	,825	57
KS23	2,54	,781	57
KS24	2,60	,704	57
KS25	2,54	,709	57
KS26	2,61	,675	57
KS27	2,51	,710	57
KS28	2,47	,734	57
KS29	2,56	,756	57
KS30	2,49	,710	57

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item De- leted	Scale Vari- ance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS1	72,58	166,070	,502	,939
KS2	72,58	166,034	,610	,938
KS3	72,53	165,432	,645	,938
KS4	72,53	166,147	,533	,939
KS5	72,58	165,927	,479	,940
KS6	72,53	164,611	,640	,938
KS7	72,63	165,415	,626	,938
KS8	72,65	168,160	,414	,940
KS9	72,67	166,548	,590	,938
KS10	72,51	166,219	,511	,939
KS11	72,46	163,610	,562	,939
KS12	72,53	164,897	,601	,938
KS13	72,63	166,915	,537	,939
KS14	72,53	165,182	,586	,938
KS15	72,46	165,003	,559	,939
KS16	72,53	163,468	,657	,937
KS17	72,46	165,538	,592	,938
KS18	72,53	166,147	,602	,938
KS19	72,49	168,362	,431	,940
KS20	72,53	165,397	,620	,938
KS21	72,60	162,995	,642	,938
KS22	72,58	162,605	,641	,938

KS23	72,49	164,076	,605	,938
KS24	72,44	164,143	,674	,937
KS25	72,49	167,969	,452	,940
KS26	72,42	168,248	,462	,939
KS27	72,53	165,575	,586	,938
KS28	72,56	166,465	,516	,939
KS29	72,47	164,825	,586	,938
KS30	72,54	164,074	,671	,937

Mean hipotetik : $(30 \times 1) + (30 \times 4) : 2 = 75$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Harga Diri	Kecemasan Sosial
N	57	57
Mean	85,25	89,04
Normal Parameters ^{a,b}		
Std. Deviation	15,930	13,296
Absolute	,120	,152
Most Extreme Differences		
Positive	,120	,152
Negative	-,112	-,073
Kolmogorov-Smirnov Z	,903	1,145
Asymp. Sig. (2-tailed)	,389	,145

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan Sosial * Harga Diri	57	57,0%	43	43,0%	100	100,0%

Report

Kecemasan Sosial

Harga Diri	Mean	N	Std. Deviation
71	51,00	1	.
73	57,00	2	,000
74	57,00	1	.
77	59,00	2	,000
78	59,71	7	,756
79	66,00	1	.
81	82,00	1	.
84	72,00	1	.
86	66,50	2	10,607
87	83,00	1	.
88	96,00	1	.
89	69,00	2	1,414
90	60,00	1	.
92	75,50	2	10,607

95	93,00	1	.
96	86,00	1	.
97	72,50	2	3,536
101	75,50	2	7,778
103	80,00	1	.
104	95,00	1	.
105	103,00	1	.
106	75,00	3	7,211
107	84,00	1	.
109	81,00	1	.
110	93,00	1	.
111	82,50	2	14,849
112	80,00	3	7,810
113	81,50	2	12,021
114	80,67	3	2,887
115	86,00	1	.
116	103,00	1	.
117	60,00	1	.
119	79,00	1	.
122	90,50	2	6,364
129	83,00	1	.
Total	75,04	57	13,296

ANOVA Table

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 13/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)13/12/21

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	8948,335	34	263,186	6,085	,000
KecemasanSo- sial * HargaDiri	Between Groups	4509,897	1	4509,897	104,265	,000
	Deviation from Linearity	4438,437	33	134,498	3,109	,004
	Within Groups	951,595	22	43,254		
	Total	9899,930	56			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan Sosial * Harga Diri	,-675	,456	,951	,904

Correlations

Correlations

		Har- gaDiri	KecemasanS osial
HargaDiri	Pearson Correla- tion	1	,-675**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	57	57
KecemasanSosial	Pearson Correla- tion	,-675**	1

Sig. (2-tailed)	,000	
N	57	57

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





LAMPIRAN F
SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Gotiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Gerayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : ~~122~~ /F/PSU01.10/XII/2020
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 07 Desember 2020

Yth. Kepala SMAN 4 Binjai
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Inggriani Saragih
NPM : 168600125
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMAN 4 Binjai, Jl. Cut Nyak Dhien No. 134 Kota Binjai guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 4 Binjai*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Lalli Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Yhs
- Arslip





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 4 BINJAI
Jalan Cut Nyak Dhien No. 134 Kode Pos 20731 Kel. Tanah Tinggi Kéc. Binjai Timur Kota Binjai
Telp. (061) 42088824 Email: sma4binjai@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 421.3.82 / XII / 2020

Berdasarkan Surat dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Nomor 726/FPSL/01.10/XII/2020 Tanggal 07 Desember 2020 Perihal Izin Penelitian, maka Kepala SMAN 4 Binjai Timur Kota Binjai dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Inggriani Saragih
NPM	: 168600125
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 4 Binjai Tahun Pelajaran 2020/2021 tanggal 08 s.d 12 Desember 2020 dengan judul penelitian:

"HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMAN 4 BINJAI"

Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Binjai, 17 Desember 2020
Kepala Sekolah,



Drs. ACUS ERWIN SIREGAR, MM
NIP. 19680819 199403 1 005