

**HUBUNGAN GAYA KELEKATAN DAN HARGA DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X
DI SEKOLAH SMA NEGERI 14 MEDAN**

TESIS

Oleh

**SYAFDINA ISMIE HAYATI
NPM. 161804034**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

**HUBUNGAN GAYA KELEKATAN DAN HARGA DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X
DI SEKOLAH SMA NEGERI 14 MEDAN**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area

Oleh

**SYAFDINA ISMIE HAYATI
NPM. 161804034**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : Hubungan Gaya Kelekatan Dan Harga Diri Dengan
Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas x di Sekolah SMA Negeri
14 Medan**

N a m a : Syafdina Ismie Hayati

N I M : 161804034

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rajab Lubis, MS

Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

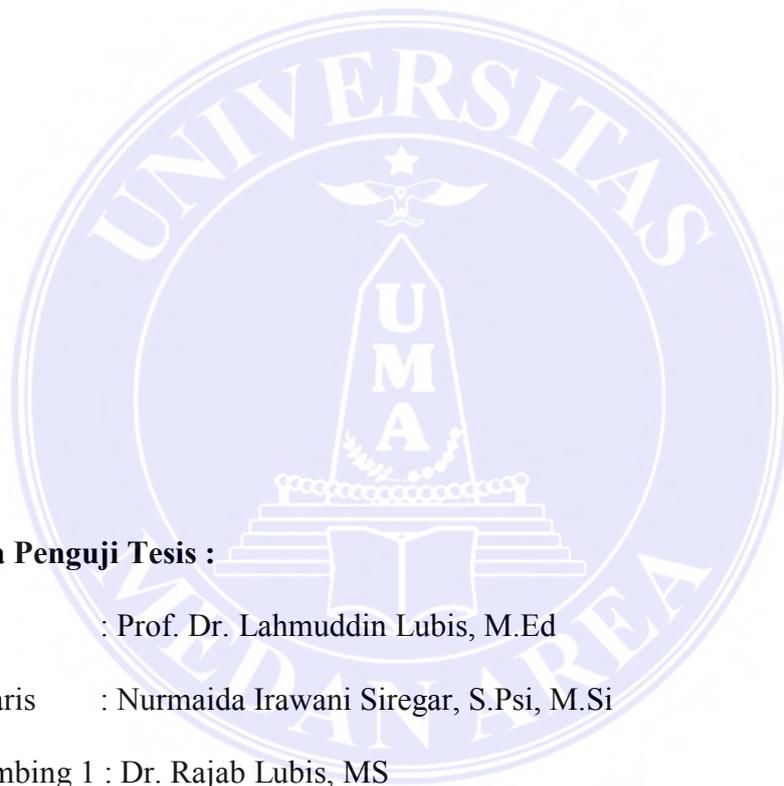
Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons.

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

TELAH DI UJI PADA TANGGAL 03 SEPTEMBER 2018

Nama : Syafdina Ismie Hayati

Npm : 161804034



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si

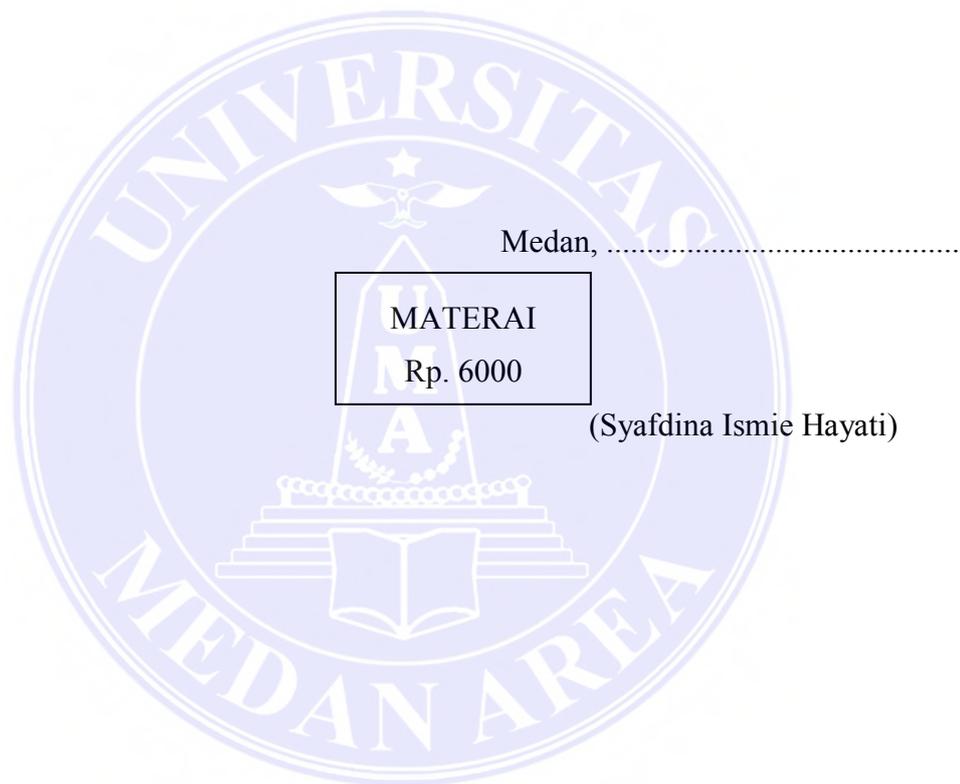
Pembimbing 1 : Dr. Rajab Lubis, MS

Pembimbing 2 : Prof.Dr. Abdul Munir, M.Pd

Penguji Tamu : Prof.Dr.Sri Milfayetty, MS, Kons.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sanjungkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **"HUBUNGAN GAYA KELEKATAN DAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X DI SEKOLAH SMA NEGERI 14 MEDAN "**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, September 2018
P e n u l i s

Syafdina Ismie Hayati

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamu 'alaikum wr.wb

Alhamdulillah rabbil 'alamin, Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **"HUBUNGAN GAYA KELEKATAN DAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X DI SEKOLAH SMA NEGERI 14 MEDAN"**

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya tesis ini tidak dapat terlepas dari bantuan beberapa pihak Alhamdulillah dengan keikhlasan dan bantuan tersebut, sudah seharusnya peneliti menghanturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng., M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani.MS
3. Ketua program studi magister psikologi : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons
4. Komisi Pembimbing : Dr. Rajab Lubis, MS dan Prof. Dr. Abdul Munir., M.Pd
5. Ucapan terimakasih pada Bapak/Ibu Doen Pasca Sarjana Program Studi Psikologi Pendidikan Universitas Medan Area.
6. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terkasih dan tercinta. Orang tua saya Buya Drs. Mahidin, M.Pd dan Umie Dra. Erna Suriani, M.Pdi dan adik – adik saya Muhammad Kurnia Habibie, M.Pd, Muhammad Fajruchi Kahfie, S.Sn, Nadya Rahmatika Ghania Mahidh yang tiada hentinya memberikan dukungan moril maupun materil, serta keluarga dan kerabat.
7. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMA NEGERI 14 MEDAN, beserta guru-guru yang telah membantu peneliti melakukan kegiatan penelitian.

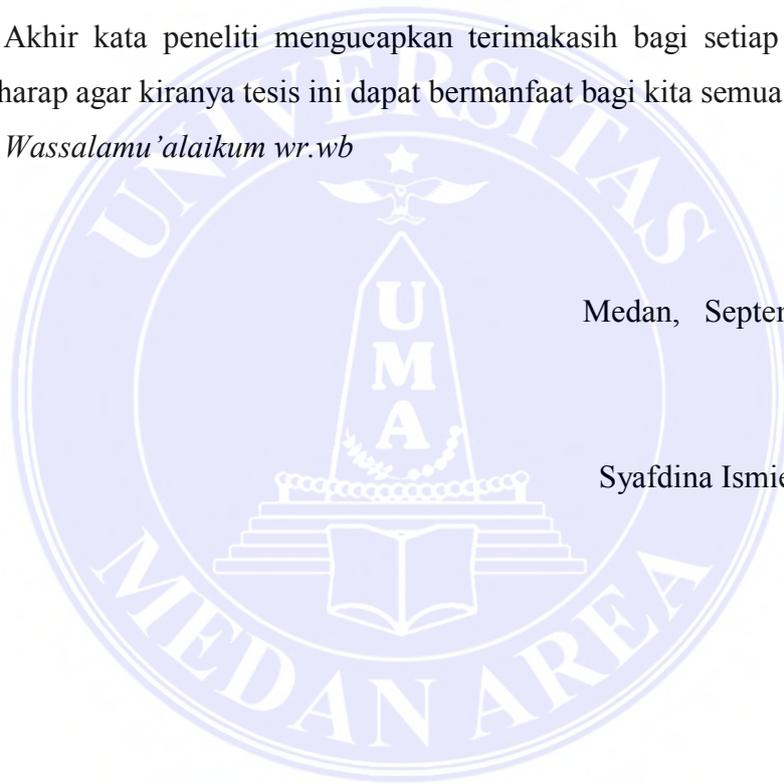
8. Terima kasih kepada teman-teman mahasiswa Pasca Sarjana Program Studi Psikologi Pendidikan khususnya untuk ‘Anak SM.Raja’ (nanda, dira, dan mentari) yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.
9. Seluruh Staff/ Pegawai Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Wassalamu'alaikum wr.wb

Medan, September 2018

Syafdina Ismie Hayati



ABSTRAK

Syafdina Ismie Hayati 2018, Hubungan Gaya Kelekatan dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X di Sekolah SMA Negeri 14 Medan. Magister Psikologi. Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di Sekolah SMA Negeri 14 Medan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 152 siswa-siswi kelas X setelah dilakukan skrining. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel sebanyak 152 siswa-siswai kelas X yang mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan 3 (tiga) skala yaitu skala kecemasan sosial, skala gaya kelekatan dan skala harga diri. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh (1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara gaya kelekatan dengan kecemasan sosial dimana $r_{x1y} = 0,237$ dan $p = 0,033$ ($p < 0,05$). (2) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial dimana $r_{x2y} = 0,514$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial diperoleh koefisien $F_{reg} = 26,692$ dimana $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Gaya kelekatan, harga diri dan kecemasan sosial

ABSTRACT

Syafdina Ismie Hayati 2018, The Relationship between Attachment Style and Self-Esteem with Social Anxiety for Grade X Students in 14 Medan State Senior High School. Magister Psychology: Program Pascasarjana University of Medan Area.

This study aims to determine the relationship between the style of attachment and self-esteem with social anxiety in class X students in School 14 Medan State High School. This type of research is quantitative correlational. The population in this study was 152 students of class X after screening. The sampling technique uses total sampling technique. A sample of 152 students of class X experienced social anxiety. This study uses 3 (three) scales namely social anxiety scale, stickiness style scale and self-esteem scale. Data analysis techniques using multiple regression analysis. Based on the results of data analysis obtained (1) There is a negative and significant relationship between the attachment style and social anxiety where $r_{x1y} = 0.237$ and $p = 0.033$ ($p < 0.05$). (2) There is a negative and significant relationship between self-esteem and social anxiety where $r_{x2y} = 0.514$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). (3) There is a significant relationship between attachment style and self-esteem with social anxiety obtained Freg coefficient = 26,692 where $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

Keywords: attachment style, self-esteem and social anxiety

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Daftar Riwayat Hidup	iv
Kata Pengantar	v
Ucapan Terimakasih	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar isi	x
Daftar Tabel	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	13
1.3 Rumusan Masalah.....	14
1.4 Tujuan Penelitian	14
1.5 Manfaat Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Kerangka Teori	16
2.1.1 Kecemasan Sosial	16

2.1.1.1 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	18
2.1.1.2 Faktor-Fakto yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial.....	20
2.1.1.3 Simtom Kecemasan Sosial.....	24
2.1.2 Gaya Kelekatan.....	25
2.1.2.1 Jenis-Jenis Gaya Kelekatan	26
2.1.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Kelekatan	30
2.1.3 Harga Diri	32
2.1.3.1 Aspek-Aspek Harga Diri.....	34
2.1.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri	36
2.2 Kerangka Konseptual.....	37
2.3 Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1. Desain Penelitian.....	40
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.3. Identifikasi Variabel.....	40
3.4. Definisi Operasional	41
3.5. Populasi dan Sampel	42
3.6. Teknik Pengambilan Sampel	43
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	43
3.8. Prosedur Penelitian	49
3.9. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Orientasi Kancan.....	55

4.1.1 Hasil Uji Validitas.....	55
4.1.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	55
4.2 Persiapan Penelitian.....	56
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	60
4.4 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	61
4.4.1 Uji Normalitas.....	61
4.4.2 Uji Linieritas.....	62
4.4.3 Uji Hipotesis.....	63
4.4.4 Koefisien Determinasi (R^2).....	65
4.4.5 Hasil Perhitungan (Mean Hipotetik dan Mean Empirik).....	66
4.4.6 Kategorisasi.....	68
4.5 Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	72
4.5.1 Hubungan Gaya Kelekatan dengan Kecemasan Sosial.....	72
4.5.2 Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial.....	73
4.5.3 Hubungan Gaya Kelekatan dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial.....	75
BAB V PENUTUP.....	76
5.1 Simpulan.....	76
5.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Skala Kecemasan Sosial	45
Tabel 3.2	Blue Print Skala Harga Diri	46
Tabel 3.3	Blue Print Skala Gaya Kelekatan.....	48
Tabel 4.1	Variabel Gaya Kelakatan	57
Tabel 4.2	Variabel Harga Diri.....	58
Tabel 4.3	Variabel Kecemasan Sosial	59
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.5	Hasil Uji Linieritas.....	62
Tabel 4.6	Hasil Uji t.....	64
Tabel 4.7	Analisis Regresi Berganda.....	65
Tabel 4.8	Hasil Koefisien Determinasi (R^2).....	66
Tabel 4.9	Koefisien Deskriptif.....	68
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Gaya Kelekatan	69
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Harga Diri.....	70
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada saat siswa yang lulus sekolah menengah pertama dan melanjutkan ke sekolah menengah atas, maka siswa akan banyak bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang yang baru mereka kenal. Namun siswa yang malu atau takut berkenalan dengan orang lain akan kesulitan untuk dapat berinteraksi dengan teman-teman barunya. Hal ini disebabkan adanya kecemasan sosial pada diri siswa. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran, evaluasi diri yang negatif dan perasaan diri. Evaluasi dan perasaan diri yang negatif juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan harga diri yang rendah.

Bowlby (dalam Bush,1991) menyatakan bahwa fungsi dari kelekatan adalah memelihara kedekatan pada figur kelekatan. Hasil observasinya mengatakan bahwa ketika figur kelekatan ada individu merasa senang dan merasakan aman. Dan jika hubungan kelekatan terancam maka timbul kecemasan, protes, dan berusaha membangun kembali hubungan.

Siswa SMA yang pada umumnya remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstrakurikuler dan bermain dengan teman. Dengan demikian wajar jika banyak remaja yang lebih dekat dengan teman sebayanya dan menghabiskan waktu lebih banyak dengan mereka. Kedekatan dengan teman sebaya ini tidak lantas membuat remaja bebas dari rasa cemas ketika berada di lingkungan sosial. Rasa cemas ketika berada dalam lingkungan sosial ini sering kali disebut dengan istilah kecemasan sosial. Kecemasan sosial

adalah ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Orang dengan kecemasan sosial takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina (Nevid, 2005).

Amin (2010) menyatakan bahwa anak-anak pada tingkat Sekolah Menengah Atas (remaja) adalah anak-anak yang sedang mengalami pubertas, dimana pada masa itu dimulai timbulnya masa *storm and drag* (guncangan batin). Mereka sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahan positif untuk perkembangan hidup selanjutnya.

Kecemasan sosial yang terjadi pada siswa sekolah menengah atas dapat menghalangi mereka untuk menyelesaikan sasaran pendidikannya dan jika hal ini terus berlanjut dikhawatirkan akan menghalangi mereka untuk maju dalam karirnya. Kecemasan sosial salah satunya dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Kecemasan muncul ketika seseorang merasa bahwa mereka kurang memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk keberhasilan dalam menjalin hubungan sosial (Dayakisni & Hudaniyah, 2009). Kecemasan sosial lebih dipengaruhi oleh ketakutan evaluasi secara umum, baik itu evaluasi negatif maupun evaluasi positif (Weeks, 2010).

Siswa tidak akan mampu mengungkapkan perasaan-perasaan atau berbagai keinginannya kepada orang lain jika siswa selalu berpikir orang lain akan memberikan label negatif jika melihat kesalahan dan kekurangan yang dimiliki seseorang. Inilah salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial pada remaja yakni penderita kecemasan sosial cenderung memiliki standar yang tinggi terhadap kehidupan sosial dan prestasi. Remaja yang mengalami kecemasan

sosial terlalu memperhatikan diri sendiri dan berpikiran negatif terhadap penilaian orang lain pada dirinya.

Kecemasan sosial tersebut seringkali terjadi pada siswa baru. Siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan seluruh personil sekolah. Siswa yang baru seringkali dihadapkan pada stress dan kecemasan yang berlebih (Asadi dkk, 2010). Pada saat siswa melanjutkan ke sekolah 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 berinteraksi dan akrab dengan teman-temannya tetapi ada juga yang terkadang sulit untuk bisa berinteraksi dengan teman-temannya.

Transisi dalam rangkaian jenjang pendidikan memang menjadi hal yang harus dilakukan seorang individu dalam rangka melanjutkan pada pendidikan yang lebih tinggi. Perpindahan dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas terjadi pada remaja awal, dan 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. Hal ini menuntut siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Winkel, 2010).

Seorang siswa baru di SMA harus memulai lagi interaksi sosial dengan teman-teman baru yang belum mereka kenal sebelumnya. Mereka harus menemukan teman baru setelah keluar dari SMP. Hal ini terkadang dapat menimbulkan kecemasan sosial pada diri mereka. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil

tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron dan Risnawati, 2010).

Menurut Hyatt (1993) perasaan cemas akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal, kecemasan sosial akan muncul ketika kita berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan yang belum dihadapinya ialah menjadi cemas atau takut. Jika individu menghadapi ketidaksenangan terhadap lingkungan dapat dipastikan individu tersebut akan mengalami kesedihan dan selanjutnya akan muncul kecemasan sosial. Perubahan tersebut merupakan pemicu timbulnya kecemasan dalam kehidupan sosialisasi remaja.

Dalam melakukan interaksi sosial tidak semua individu merasa aman dan nyaman, namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir dengan lingkungan sekitarnya yang dapat kita sebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu. Dalam bahasa yang sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya.

Kecemasan sosial dicirikan sebagai rasa takut diejek oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Menurut *World Psychiatric Association*, 3% sampai 15% dari populasi global dapat dianggap sebagai penderita kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya 25% dari mereka

yang pergi untuk konseling atau terapi psikologis. Beberapa ciri dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah takut bertanya kepada orang asing, takut berbicara kepada orang yang kedudukannya lebih di atasnya, takut tampil di depan publik (Murphy, 2009).

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial yang begitu parah, kecemasan mempengaruhi perilakunya secara dominan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa cemas ketika berhadapan dengan orang lain seperti memimpin suatu kelompok, atau berbicara dengan orang asing bahkan yang sudah dikenalnya. Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan dihakimi oleh orang lain serta risiko menjadi malu atau dipermalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Gui, 2009).

Menurut Osborne (2004, dalam Dalfitri, 2014) perasaan cemas biasanya muncul karena takut secara psikis terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Kecemasan yang biasa terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai diri sendiri begitu tajam sehingga sekilas seseorang tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna.

Individu yang cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif. Kecemasan merupakan sesuatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup dan terhambat menjadi kurang efektif secara sosial (Teichman dalam Yulius, 2010). Kecemasan yang terjadi pada diri individu akan membuat diri individu tersebut merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi. Kemudian, individu tersebut akan menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain supaya ketegangannya berkurang, (Teichman, 1974 dalam Yulius, 2010).

Menurut Hofmann (2010) lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya.

Menurut Santrock (2010) harga diri adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri atau gambaran diri. Harga diri adalah penilaian individu terhadap diri sendiri bertolak dari persepsinya terhadap penilaian lingkungan eksternal pada dirinya.

Harga diri adalah suatu nilai yang terdapat dalam diri dan dibangun atas dasar nilai-nilai positif. Seseorang dinilai memiliki harga diri tinggi ketika ia selalu memberikan nilai tambah dalam dirinya. Pengertian harga diri yang sebenarnya adalah suatu tingkatan dimana anda menghormati diri anda dan menganggap diri anda penting, yang sangat berharga. Orang yang memiliki harga diri benar-benar merasa dirinya baik dan mampu berusaha menjadi orang yang paling baik

Stuart dan Sunden (1991) mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Coopersmith (1967) mengemukakan ciri-ciri individu berdasarkan tingkat harga dirinya, yaitu harga diri yang tinggi atau baik dan harga diri yang rendah. Ciri-ciri harga diri tersebut adalah: a. ciri-ciri harga diri yang tinggi atau baik adalah: 1. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain, 2. Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik, 3. Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana, 4. Berhasil atau berprestasi dibidang akademik, aktif dan dapat mengeskpresikan dirinya dengan baik, 5. Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya, 6. Memiliki nilai-nilai dan

sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis, 7. Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan. b. ciri-ciri harga diri yang rendah atau tidak baik adalah : 1. Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini seringkali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya, 2. Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain, 3. Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya, 4. Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik, 5. Menganggap diri kurang sempurna dan segala hal sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya, 6. Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistis, 7. Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Evaluasi dan perasaan diri yang negatif akan dapat menyebabkan kepada harga diri yang rendah. Individu yang mempunyai harga diri rendah diliputi kekhawatiran tentang interaksi sosial dan tidak yakin akan keberhasilannya. Individu digambarkan mempunyai sifat-sifat depresif, terlalu lemah untuk melawan kekurangan diri, disibukkan oleh persoalan-persoalan pribadi, cenderung terisolir, tidak mampu mengekspresikan diri, dan peka terhadap kritik. Individu

lebih pasif pesimis, kurang percaya diri dalam interaksi sosial, cenderung menarik diri dari pergaulan sosial dan lingkungannya (Dewanto, 2005). Jika seseorang mempunyai hubungan sosial yang buruk maka akan dapat menyebabkan harga diri yang rendah, sebaliknya jika seseorang mendapatkan hubungan sosial yang baik maka akan dapat menyebabkan harga diri yang tinggi.

Dayakisni & Hudaniyah (2009) menyatakan bahwa kecenderungan seseorang untuk menilai dirinya sendiri ini berkaitan dengan tinggi rendahnya harga diri. Harga diri sendiri merupakan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri untuk berpikir dan mengatasi tantangan dasar dalam hidup serta kepercayaan pada hak untuk bahagia, perasaan berharga, pantas untuk menyatakan kebutuhan dan keinginan, dan menikmati buah dari usaha-usaha yang telah dilakukan (Branden, 1992). Pada siswa yang memiliki harga diri tinggi akan cenderung menilai dirinya berharga, dicintai, dan mendapatkan perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Sementara pada remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung berpendapat sebaliknya. Harga diri yang rendah memiliki andil dalam kemunculan kerentanan psikologis menyeluruh (Durand & Barlow, 2006).

Para ahli perkembangan mulai menjelajahi peran kelekatan, misalnya dengan orang tua. Mereka yakin bahwa kelekatan pada orang tua pada masa remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial remaja, sebagaimana tercermin dalam ciri-ciri seperti harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik yang baik (Santrock, 2002). Kelekatan adalah ikatan kasih sayang dari seseorang terhadap pribadi lain yang khusus. Menurut teori kelekatan Bowlby menyebutkan bahwa gaya kelekatan pada remaja awalnya dibentuk dari

ikatan yang dibuat oleh anak dan pengasuh pada awal kanak-kanak dan akan terus berkembang sejalan dengan interaksi sosial seseorang. Bartholomew dan Horowitz (2005) , gaya kelekatan merupakan kecenderungan individu lain yang memiliki arti tertentu yang lebih bersifat emosional atau afektif.

Kelekatan merupakan ikatan afeksi kuat yang kita miliki dengan orang tertentu dalam hidup kita sehingga membuat kita merasa senang bila berinteraksi dengan mereka dan nyaman bila mereka berada didekat kita dimasa-masa tertekan (Berk, 2012). Menurut Ainsworth (dalam Hetherington & Parke, 2001) kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Kelekatan merupakan suatu hubungan yang didukung oleh tingkah laku lekat yang dirancang untuk memelihara hubungan.

Menurut Maccoby (2000) seorang anak dapat dikatakan lekat dengan orang lain jika memiliki ciri-ciri, sebagai berikut: 1. Mempunyai kelekatan fisik dengan seseorang, 2. Menjadi cemas ketika berpisah dengan figur lekat, 3. Menjadi gembira dan lega ketika figur lekatnya kembali dan, 4. Orientasinya tetap pada figur lekat walaupun tidak melakukan.

Ainsworth, Blehar, Waters, dan Wall (1978) berdasarkan konsep kelekatan dari Bowlby (1979) menurunkan tiga pola kelekatan, yaitu: 1. *Secure Attachment* (Aman), gaya kelekatan ini menunjukkan bahwa individu memiliki harga diri yang tinggi dan positif terhadap orang lain, 2. *Anxious Ambivalent Attachment* (Cemas Ambivalen), gaya kelekatan ini muncul karena kurangnya pemenuhan emosional dan pemenuhannya hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan biologis

saja, 3. *Anxious Avoidant Attachment* (Cemas Menghindar), individu yang memiliki kelekatan ini akan menghasilkan individu yang penuh dengan penolakan akan figur pengasuhnya. Berdasarkan hasil penelitian Surcinelli (2010) juga menunjukkan bahwa *secure attachment* pada orang dewasa diasosiasikan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Sementara *Insecure attachment* ditandai dengan pikiran negatif tentang diri yang diasosiasikan dengan nilai depresi dan kecemasan yang lebih tinggi.

Menurut Horney (dalam Feist & Feist, 2008), manusia yang tidak pernah terpuaskan kebutuhannya atas cinta dan kasih sayang selama masa kanak-kanak akan mengembangkan permusuhan dasar terhadap orang tua. Akan tetapi anak jarang mengekspresikan dengan jelas kebencian ini sebagai kemarahan, bahkan mereka sering merepresi kebencian terhadap orang tua dan orang tua tidak menyadarinya. Keluarga adalah tempat yang penting dimana anak memperoleh dasar dalam membentuk kemampuannya agar kelak menjadi orang yang berhasil di masyarakat. Dapat diketahui bahwa keluarga menjadi tempat yang paling penting bagi remaja untuk pembentukan sosial dan emosional remaja khususnya bagi kondisi remaja yang sedang memasuki masa perubahan atau transisi (Gunarsa & Gunarsa, 2004).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 19 april 2018 disekolah SMA 14 Medan terdapat siswa yang memiliki kecemasan sosial dengan gejala-gejala seperti takut berbicara, takut tampil di depan umum, gelisah, menolak interaksi sosial, berkeringat yang berlebihan. Gejala-gejala tersebut didapatkan dengan bertanya kepada guru BK dan beberapa guru-guru yang mengajar

disekolah tersebut. Kemudian untuk mendapatkan data yang lebih akurat peneliti melakukan screening dengan penyebaran instrumen.

Kecemasan sosial yang terjadi pada siswa di sekolah diperkirakan 10% hingga 20% (Maertz, 2001; Siess, 2013; Joshi, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia (Provinsi Jawa Tengah) pada tahun 2013 didapatkan data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial (Vriend, 2013). Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, 2013). Bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% (Deilbaz, et. al, 2011).

Rasa takut yang intens dan evaluasi yang negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial merupakan ciri dari kecemasan sosial (Schulze, 2013). Ada sekitar 75% hingga 95% remaja yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih membisu dan sedikit berbicara ketika dihadapkan pada situasi sosial (Deilbazl, 2011). Kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Pierce, 2013). Ketika tidak ditangani dengan serius maka sepertiga dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun (Joshi, 2013).

Pada penelitian yang awal dilakukan pada Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Medan, dari hasil data yang diberikan oleh Guru BK dapat diperoleh diperkirakan dari 432 siswa yang terdiri dari 14 kelas terdapat 20% yang mengalami kecemasan sosial. Adanya fenomena yang tampak siswa sering

berkeringat ketika mengerjakan soal kedepan, siswa sebelum membaca sudah pesimis, gelisah, bicara tidak lancar dan yang lainnya.

Peneliti mengambil penelitian untuk menguji hubungan antara gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri 14 Medan yang umumnya remaja. Penelitian ini menarik karena dapat mengkaji tentang bagaimana peran keluarga dalam memberikan kelekatan dan harga diri remaja terhadap kecemasan sosial remaja dan dampak-dampak yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut, seperti terhambatnya proses belajar, terhambatnya proses aktualisasi diri remaja, kurangnya hubungan sosial remaja dengan teman-teman sebayanya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, diketahui banyaknya fenomena siswa yang mengalami kecemasan sosial, hal ini terlihat pada data-data penelitian terhadap siswa yang mengalami kecemasan sosial yang akan diteliti dari gaya kelekatan dan harga dirinya.

Menurut Hofmann (2010) yang dengan lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, amigdala, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengidentifikasi bahwa adanya permasalahan pada gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial.

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini perumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan gaya kelekatan dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan?
2. Adakah hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan?
3. Adakah hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan?

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan gaya kelekatan dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan.
2. Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan.
3. Hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti yang lainnya, yang tertarik pada masalah gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Magister Psikologi

Bagi Mahasiswa Magister Psikologi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai panduan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

b. Bagi Orang Tua dapat memberikan gaya kelekatan aman terhadap kecemasan sosial pada anak-anaknya yang umumnya remaja, sehingga dapat membantu mengarahkan dan meminimalisasikan kecemasan sosial yang terjadi pada anak.

c. Bagi Pihak Sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri 14 Medan.

d. Untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sama, semoga bisa menjadi bahan rujukan dan penambahan wawasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Butler, 2008:1). Kecemasan sosial “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.

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998, dalam Urani).

Menurut Richards (1996) kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan defenisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Selain itu Mattick & Clarke (1998) berpendapat kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Kecemasan sosial 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 ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan 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.

Leitenberg (dalam Ingman et al, 1999) menyatakan bahwa kecemasan sosial melibatkan perasaan katakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi atau evaluasi terhadap lingkungan sosial. Eren Gummu mendefenisikan kecemasan sosial adalah keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif di berbagai acara maupun situasi sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang berlebihan dan menghindari kegiatan sosial yang membangkitkan rasa rakut (Hedman, *et al*, 2013).

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan atau ketakutan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Dayaksini dan Hudainah, 2009). Selanjutnya Brecht (dalam

Safarina, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

2.1.1.1 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

La Grecadan Lopez (1998) mengemukakan bahwa ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing maupun situasi baru.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yang dikenal.

Selain itu, Palanci et al (dalam Baltaci dan Hamarta, 2013) aspek-aspek kecemasan sosial yaitu :

- a. Penghindaran pada situasi-situasi sosial.
- b. Kecemasan bahwa ia akan dikritik oleh orang lain.
- c. Perasaan diri bahwa ia tidak berharga yang dimiliki seseorang.

Adapun menurut Beatty (dalam Robinson, 1991) aspek-aspek *kecemasan sosial* dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

a. Aspek kognitif

Yaitu adanya suatu gangguan dalam pikiran individu yang bisa mempengaruhi perasaan atau emosinya. Misalnya pikiran tentang kelihatan/nampak tolol di hadapan orang lain.

b. Aspek afektif

Yaitu adanya suatu respon emosi dari dalam diri individu yang bisa berupa perasaan depresi. Misalnya distress sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.

c. Aspek behaviroal

Yaitu mengungkap komponen perilaku individu. Misalnya social avoidance atau penghindaran sosial yang merujuk pada suatu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Walaupun aspek kognitif, afektif dan behavioral dari kecemasan saling berkaitan, korelasi antara ketiga aspek ini tidaklah sekuat sebagaimana yang diharapkan. Orang mungkin menunjukkan inner disress atau nampak ragu-ragu dan menghindar walaupun mereka tidak gugup. *Kecemasan sosial* kadang-kadang berkaitan dengan perilaku yang dapat diamati, tetapi tidak mesti hubungan diantara subjective anxiety dan perilaku sesuai. Karena itulah, instrumen yang disusun para ahli untuk mengungkap *kecemasan sosial* bervariasi, beberapa alat ukur mungkin hanya mengungkap komponen kognitif atau afektif saja, sementara yang lain mengungkap keduanya baik komponen afektif maupun behavioral.

Dari penjelasan mengenai aspek-aspek kecemasan sosial di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek tersebut mencakup aspek ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi-situasi sosial, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum ataupun dengan orang yang dikenal.

2.1.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Rapee (dalam Safarina, 2015) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu berupa *thinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (fokus perhatian), dan *avoidance* (penghindaran). Selain itu menurut Butler (1999) faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah kepercayaan diri. Individu dengan kecemasan sosial akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Menurut Durand (2006) ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu :

- a. Seseorang dapat mewarisi kerentanan biologis secara menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan demikian akan mempertinggi kerentanan individu.
- b. Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan

menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami serangan panik lain ketika berada dalam situasi-situasi yang sama atau mirip.

- c. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan aktual. Kecemasan lalu berkembang atau terkondisi didalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

Thalis (dalam Mayestika, 2009) terdapat beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan sosial, yaitu :

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Adapun Gillian Buttler (2008) mengungkapkan karakteristik-karakteristik yang menunjukkan seorang individu dengan *kecemasan sosial* yaitu:

- a. Menghindari situasi yang menyulitkan/ rumit (subtle kinds of avoidance).

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

- 1) Menunggu orang yang dikenal sampai datang sebelum masuk ke ruangan yang di dalamnya 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) 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. Menjauhi masalah (*dwelling on the problem*)

Kecemasan sosial dapat datang kapan saja, sebagian karena sifat atau perilaku orang lain tidak dapat diprediksi dan sebagian karena rasa takut itu dapat muncul secara tiba-tiba. Antisipasi dari orang yang mengalami *kecemasan sosial* untuk tidak terlalu terlibat masalah adalah dengan memikirkan apa yang akan dilakukannya bila terjadi masalah di masa yang akan datang. Ketakutan dan kecemasan membuat seseorang menjadi

suli untuk melihat ke masa depan dan untuk mengikuti berbagai kegiatan serta menikmati setiap kegiatan.

d. Self esteem, self confidence and feelings of inferiority

Kecemasan sosial menjadikan seseorang merasa berbeda dengan orang lain, selalu berpikiran negatif merasa lebih buruk dari orang lain, merasa aneh sehingga itu akan mempengaruhi self esteem dan kepercayaan diri. Orang dengan *kecemasan sosial* akan merasa minder dan tidak mau bergaul dengan orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berpikir bahwa orang lain berpikiran negatif tentang dirinya.

Orang yang memiliki *kecemasan sosial* akan berpikir orang lain akan mengabaikan atau tidak mempedulikan dirinya, sehingga orang yang memiliki *kecemasan sosial* mengartikan setiap pandangan dan perbincangan orang lain terhadap dirinya adalah tanda bahwa dirinya adalah orang yang buruk. Orang yang memiliki kecemasan sosial menjadi selalu mengevaluasi diri dengan cara yang negatif dan selalu melihat kelemahan diri, sehingga orang yang memiliki *kecemasan sosial* 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 sosial membuat putus asa. Orang yang memiliki kecemasan sosial 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

Kesulitan terbesar dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah saat kecemasan sosial 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.

Sedangkan menurut Hofmann dan DiBartolo (2010) yang dengan lebih rinci membagi faktor kecemasan sosial menjadi 3 (tiga) faktor besar yang terdiri dari (a) faktor biologis, meliputi genetik, perkembangan otak, dan pubertas; (b) faktor perkembangan, meliputi gaya kelekatan, dan temperamen; dan (c) faktor sosial, meliputi pola asuh orang tua, harga diri dan teman sebaya, serta Hofmann dan DiBartolo (2010:71) juga menambahkan unsur budaya sebagai salah satu faktor kecemasan sosial.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor kecemasan sosial yang disampaikan, terdapat kesamaan serta dapat disimpulkan yang mempengaruhi faktor kecemasan sosial itu faktor biologi, faktor perkembangan, faktor sosial.

2.1.1.3. Simtom Kecemasan Sosial

Ingman (1999) mengemukakan simtom kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara yaitu :

- a. Simtom Fisik
 - 1). Keringat yang berlebihan
 - 2). Detak jantung yang berdebar-debar
 - 3). Wajah memerah
 - 4). Bergetar

5). Sakit perut

6). Mati rasa

7). Pusing

b. Simtom Tingkah Laku

1). Tidak berani atau sedikit melakukan kontak mata

2). Penundaan

3). Cara bicara tidak lancar

4). Gelisah

5). Menolak interaksi sosial

c. Simtom Kognitif

1). Kesadaran diri yang tinggi

2). Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain

3). Kewaspadaan yang berlebihan

4). Berpikir merendahkan diri sendiri

Dari penjelasan simtom-simtom kecemasan sosial diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga simtom atau gejala, yaitu simtom fisik, tingkah laku, dan kognitif.

2.1.2. Gaya Kelekatan

Menurut Bowlby menyebutkan bahwa kelekatan pada masa remaja awalnya dibentuk dari ikatan yang dibuat oleh anak dan pengasuh pada awal kanak-kanak dan akan terus berkembang sejalan dengan interaksi sosial seseorang (Nikamatu, 2010). Bartholomew dan Horowitz (1991), kelekatan merupakan kecenderungan individu lain yang memiliki arti tertentu yang lebih bersifat emosional dan afektif.

Teori kelekatan merupakan suatu ikatan emosional yang kuat dikembangkan anak melalui interaksi dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, biasanya orang tua (Mc. Cartney & Dearing 2002). Menurut Herbert (dalam Mentari, 2014) mengatakan kelekatan mengacu pada ikatan antara dua orang individu atau lebih, sifatnya adalah hubungan psikologis yang diskriminatif & spesifik serta mengikat seseorang dengan orang lain dalam rentang waktu dan ruang tertentu. Ainsworth (dalam Collin, 1996) mengatakan kelekatan merupakan ikatan emosional yang terus menerus ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan memantapkan kedekatan terhadap tokoh tertentu, khususnya ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan. Shaffer (Bowlby, 1978) mengatakan bahwa kelekatan merupakan kedekatan emosional antara dua individu yang ditandai dengan afeksi & keinginan untuk memelihara kedekatan. Myers (dalam Mentari, 2014) mengatakan bahwa tidak ada tingkah laku sosial yang lebih mencolok dibanding dengan kekuatan ini, perasaan saling cinta antara bayi dan ibu ini disebut dengan kelekatan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya kelekatan merupakan ikatan emosional yang terus menerus ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan memantapkan kedekatan terhadap tokoh tertentu, khususnya ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan.

2.1.2.1. Jenis Gaya Kelekatan

Setiap individu mempunyai gaya kelekatan yang berbeda-beda, menurut Bartholomew & Horowitz (1991) pada dasarnya gaya kelekatan terdiri dari empat gaya yaitu gaya kelekatan aman, gaya kelekatan takut menghindar dan gaya kelekatan cemas.

a. Gaya kelekatan aman

Individu yang memiliki gaya kelekatan ini memiliki model diri dan orang lain yang positif sehingga individu pada gaya kelekatan ini memiliki ketergantungan yang rendah dan sifat menghindar yang rendah. Individu yang memiliki gaya kelekatan ini merasa bahwa orang lain akan menerima dan responsif terhadap dirinya (Ariastuti, 2011).

Seseorang dengan gaya kelekatan aman memiliki harga diri yang tinggi dan positif terhadap orang lain, sehingga ia mencari kedekatan interpersonal dan merasa nyaman dalam hubungan. Orang-orang dengan gaya kelekatan aman memiliki hubungan yang hangat dengan orang tua mereka dan mempersepsikan kehidupan keluarga mereka di masa lampau dan masa kini secara positif. Dibandingkan dengan gaya kelekatan yang lain, seseorang yang memiliki gaya kelekatan aman akan lebih tidak mudah marah, lebih tidak mengatribusikan keinginan bermusuhan dengan orang lain, dan mengharapkan hasil yang positif dan konstruktif dari konflik.

Adapun ciri-ciri gaya kelekatan yang aman adalah yaitu mempunyai model mental diri sebagai orang berharga, penuh dorongan, dan mengembangkan model mental orang lain sebagai orang yang bersahabat, dipercaya, responsif, dan penuh kasih sayang. Berkembangnya model mental ini memberikan pengaruh yang positif terhadap kompetensi sosial. Pada masa remaja\deewa, gaya kelekatan aman akan mengembangkan pandangan positif terhadap diri dan orang lain. Hal ini terlihat pada karakteristik dibawah ini:

1). Memiliki kepercayaan ketika berhubungan dengan orang lain, yaitu individu mampu menjalin keakraban dengan orang lain baik dengan orang baru sekalipun. Hal ini ditandai dengan sikap yang mudah akrab pada siapapun, tidak khawatir bila ada orang lain yang mendekatinya dan senantiasa memandangi orang lain dengan pandangan positif.

2). Memiliki konsep diri yang bagus, yaitu pemahaman individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Indikasi bahwa individu memiliki konsep diri yang bagus adalah mengembangkan sikap yang penuh percaya diri, mampu mandiri, berpikir realistis akan kemampuan yang dimiliki dan berusaha mencapai yang sebaik mungkin.

3). Merasa nyaman untuk berbagai perasaan dengan orang lain, yaitu individu memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pemikiran apa saja yang ada dalam dirinya. Hal ini meliputi kemampuan untuk berbagi cerita atau pengalaman, kemampuan untuk mendengar orang lain, dan siap menerima masukan dari siapapun.

4). Peduli dengan siapapun, yaitu individu yang memiliki jiwa responsif dan mampu memberikan bantuan kepada orang lain.

b. Gaya Kelekatan Takut Menghindar

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki pandangan yang negatif terhadap model diri dan orang lain, sehingga individu dengan gaya kelekatan ini cenderung memiliki ketergantungan dan sifat menghindar yang tinggi. Gaya kelekatan ini mengindikasikan bahwa dirinya tidak layak dicintai serta memandangi orang lain juga akan menolak dan tidak dapat dipercaya. Sehingga individu dengan gaya

kelekatan ini cenderung menghindari orang lain untuk melindungi diri (Ariastuti, 2011).

Seseorang dengan gaya kelekatan ini memiliki harga diri yang rendah dan negatif terhadap orang lain. Individu dengan gaya kelekatan ini menggambarkan orang tua mereka secara negatif, memendam perasaan secara bermusuhan dan marah yang tidak disadari. Individu dengan gaya kelekatan ini juga memiliki karakteristik kurang percaya terhadap keberadaan pasangan, memiliki ketakutan ditolak, dan memiliki ketakutan ditinggalkan. Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki kesulitan untuk percaya kepada orang lain. Ketika menghadapi masalah, individu dengan gaya kelekatan ini tidak mencari orang lain untuk mendapatkan dukungan, tidak ekspresif secara emosional, dan ketika merasa kecewa ia tidak menunjukkannya kepada orang lain.

c. Gaya Kelekatan Cemas

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki model diri yang positif, tetapi memandang orang lain negatif, sehingga mereka cenderung memiliki ketergantungan yang rendah dan memiliki sifat menghindar yang tinggi. Gaya kelekatan ini mengindikasikan bahwa mereka merasa layak untuk dicintai namun memandang orang lain negatif. Pada gaya kelekatan ini individu cenderung untuk menghindari hubungan yang intim dengan orang lain dan memiliki sifat yang sangat independen (Ariastuti, 2011).

Gaya kelekatan ini digambarkan sebagai pandangan seseorang yang sangat positif terhadap dirinya tetapi kadang kala tidak realistis. Selain itu pandangannya tentang dirinya berbeda jauh dengan pandangan orang lain mengenai dirinya.

Individu dengan gaya kelekatan ini menganggap dirinya berharga, independen, sangat layak untuk mendapatkan hubungan dekat.

Dari penjelasan mengenai jenis gaya kelekatan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis gaya kelekatan tersebut mencakup gaya kelekatan aman, gaya kelekatan takut meghindar dan, gaya kelekatan cemas.

2.1.2.2. faktor-faktor yang mempengaruhi gaya kelekatan

Menurut Erik Erikson, seorang bapak psikologi perkembangan (Nikmatu, 2010), faktor-faktor penyebab gangguan kelekatan adalah:

a). Perpisahan yang tiba-tiba antara anak dengan pengasuh utama atau orang tua.

b). perpisahan traumatik bagi anak bisa berupa: kematian orang tua, orang tua dirawat di rumah sakit dalam jangka waktu lama, atau anak yang harus hidup tanpa orang tua karena sebab-sebab lain.

c). Penyiksaan emosional atau penyiksa fisik.

d). Sistem pendidikan tradisional yang sering kali menggunakan cara yang hukuman (baik fisik maupun emosional) untuk mendidik atau mendisiplinkan anak, orang tua sering bersikap menjaga jarak bahkan ada yang membangun *image* menakutkan agar anak hormat dan patuh pada mereka. Padahal cara ini justru membuat anak tumbuh menjadi pribadi yang penakut, mudah berkecil hati dan tidak percaya diri. Anak akan merasa bukan siapa-siapa atau tidak bisa berbuat apa-apa tanpa orang tua.

e). Pengasuh yang tidak stabil

Pengasuh yang melibatkan terlalu banyak orang bergantian, tidak menetap oleh satu atau orang tua yang menyebabkan ketidak stabilan yang dirasakan anak,

baik dalam hal ukuran cinta kasih, perhatian, dan kepekaan respon terhadap kebutuhan anak. Anak akan menjadi sulit membangun kelekatan emosional yang stabil karena pengasuhnya berganti-ganti tiap waktu. Situasi ini kelak mempengaruhi kemampuan menyesuaikan diri karena anak cenderung mudah cemas dan percaya diri (merasa kurang ada dukungann emosional).

f). Sering berpindah tempat atau domisili

Seringnya berpindah tempat membuat proses penyesuaian diri anak menjadi sulit, terutama bagi seorang balita. Situasi ini akan menjadi lebih berat baginya jika orang tua tidak memberikan rasa aman dengan mendampingi mereka dan mau mengerti atas sikap atau perilaku anak yang mungkin saja aneh akibat dari rasa tidak nyaman saat harus menghadapi orang baru. Tanpa kelekatan yang stabil, reaksi negatif anak menjadi bagian dari pola tingkah laku yang sulit diatasi.

g). Ketidak konsistenan cara pengasuhan

Banyak orang tua yang tidak konsisten dalam mendidik anak, ketidakpastian orang tua membuat anak sulit membangun kelekatan tidak hanya secara emosional tetapi juga secara fisik. Sikap orang tua yang tidak dapat diprediksi membuat anak bingung, tidak yakin, sulit mempercayai dan patuh pada orang tua.

h). Problem psikologis yang dialami orang tua atau pengasuh utama

Orang tua mengalami problem emosional atau psikologis sudah tentu membawa pengaruh yang kurang menguntungkan bagi anak. Hambatan psikologis, misalnya gangguan jiwa, depresi atau problem stres yang sedang dialami oleh orang tua tidak hanya membuat anak tidak bisa berkomunikasi yang

baik dengan orang tua, tapi membuat orang tua kurang peka terhadap kebutuhan dan masalah anak.

i). Problem neurologis atau syaraf

Adakalanya gangguan syaraf yang dialami anak bisa mempengaruhi proses persepsi atau pemrosesan informasi anak tersebut, sehingga ia tidak dapat merasakan adanya perhatian yang diarahkan padanya.

2.1.3. Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya dan biasanya dipertahankan dengan menghargai dirinya sendiri. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi atas kelayakan yang dieskpresikan melalui sikap individu terhadap dirinya. Harga diri juga merupakan penilaian subjektif yang disampaikan pada orang lain melalui laporan verbal tindakan ekspresif lainnya (Coopersmith, 1967).

McWhirter (2007) mengatakan bahwa harga diri mengacu pada seberapa baik individu merasa tentang diri atau seberapa banyak individu menghargai diri berdasarkan konsep diri (keyakinan tentang siapa diri). Lebih lanjut Malby, day, dan Macaksill (2007) mengatakan bahwa harga diri yang baik mengacu pada seberapa banyak orang menyukainya, menerima, dan menghargai diri mereka secara keseluruhans sebagai pribadi. Harga diri yang tinggi menunjukkan individu yang disukai, diterima, dan dihormati orang banyak, sedangkan individu dengan harga diri yang rendah tidak demikian.

Santrock (2007) mengatakan harga diri sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*), yang merupakan suatu dimensi global dari diri. Menurut Baumeister dan Bushman (2008) harga diri

mengacu pada seberapa positif individu mengevaluasi dirinya sendiri. Hal yang sama disampaikan oleh Sarwono dan Meinarno (2009) bahwa harga diri adalah penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri.

Menurut Coopersmith (1967) harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

Roman (dalam Coetzee, 2005) menjabarkan harga diri sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik bagi diri dan bagaimana melakukannya. Clemens dan Bean (1995) juga menyatakan harga diri adalah penilaian-penilaian seseorang tentang dirinya sendiri dari berbagai titik pandangan yang berbeda, apakah individu tersebut sebagai orang yang berharga dan sebaiknya.

Menurut Maslow (dalam Alwisol, 2002) harga diri merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap harga diri oleh Maslow dibagi menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain. Maslow (dalam Schultz, 1981) juga mengemukakan bahwa sekali seseorang merasa dicintai dan memiliki rasa (*sense of belonging*), maka mereka akan mengembangkan kebutuhan untuk penghargaan (*need for esteem*).

Atwater (dalam Dariuszky, 2004:13) mengemukakan sebenarnya harga diri adalah cara seseorang merasakan dirinya sendiri, dimana seseorang akan menilai tentang dirinya sehingga mempengaruhi perilaku dan kehidupannya

sehari-hari. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi, lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya, tetapi tetap menghargai nilai-nilai yang ada pada dirinya (Rosenberg, dalam Burnett dan Wrigth, 2002).

Menurut Branden (2005) harga diri adalah pengalaman bahkan kita cocok dengan kehidupan ini dan dengan persyaratan dari kehidupan lebih spesifik lagi. Harga diri adalah pertama, keyakinan dalam kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup ini. Kedua, keyakinan dalam hak kita untuk bahagia, perasaan berharga, layak, memungkinkan untuk menegaskan kebutuhan dan keinginan kita serta menikmati buah dari hasil kerja keras kita (Nathaniel Branden, 2005).

Berdasarkan beberapa definisi harga diri yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat diekspresikan melalui laporan verbal dan tindakan ekspresif lainnya.

2.1.3.1. Aspek-Aspek Harga Diri

Coopersmith (1967) menyebutkan terdapat empat dalam aspek harga diri. Aspek-aspek tersebut yaitu :

a. Kekuatan

Kekuatan atau power menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang individu

dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian

Keberartian menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang di terima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan

Kebajikan menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus di hindari dan melakukan tingkah laku yang di izinkan oleh moral, etika dan agama.

d. Kemampuan

Kemampuan menunjukkan suatu performasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. Harga diri pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa harga diri remaja dapat meningkatkan saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya.

2.1.3.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga diri

Coopersmith (1967) menyatakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan individu terhadap dirinya sendiri antara lain:

a. Penerimaan atau penghargaan terhadap diri (*self derogation*)

Individu yang berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya, sebaliknya individu yang merasa dirinya tidak berharga akan memiliki penilaian atau harga diri yang negatif.

b. Kepemimpinan atau popularitas (*leadership or popularity*)

Penilaian diri diperoleh individu pada saat individu harus berperilaku sesuai dengan tuntutan sosialnya menandakan kemampuan untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungan tersebut. Dalam situasi ini individu akan menerima dirinya serta membuktikan seberapa besar pengaruh dirinya atau popularitas di antara teman-teman sebayanya.

c. Keluarga – orang tua (*family – parents*)

Keluarga atau orang tua merupakan porposi terbesar yang mempengaruhi pembentukan harga diri. Hal ini disebabkan orang tua dan keluarga merupakan model pertama dalam proses imitasi, dimana anak akan memberikan penilaian terhadap dirinya sebagaimana orang tua menilai dirinya yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif cukup lama.

d. Asertivitas – kecemasan (*assertiveness – anxiety*)

Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan (*belief*), nilai-nilai (*values*), sikap (*attitude*), dan aspek moral dari individu lain maupun lingkungan tempat dimana individu berada jika dirinya diterima dan

dihargai. Sebaliknya individu cenderung mengalami kecemasan bila dirinya ditolak (*rejection*) oleh lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikemukakan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang menurut dirinya sendiri berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai baik secara positif atau negatif dan dapat diekspresikan melalui tindakan verbal (ucapan) atau tindakan ekspresif lainnya. Harga diri dapat diukur dengan menggunakan Skala Harga Diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967), yaitu kekuasaan, keberartian, kebajikan dan kemampuan.

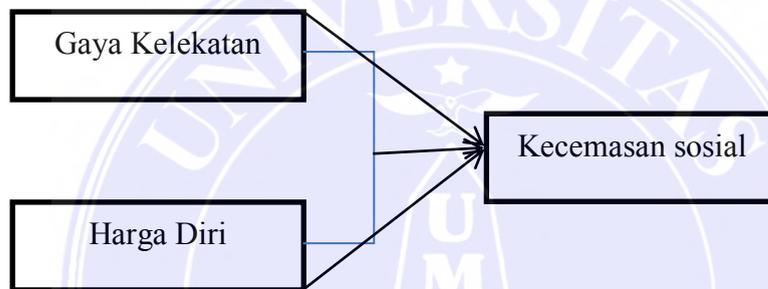
2.2. Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial. Kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga simtom kecemasan sosial yaitu simtom fisik, simtom tingkah laku, dan simtom kognitif. Aspek kecemasan sosial adalah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek behavioral. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial terdiri dari 1). faktor biologis yang meliputi genetik, perkembangan otak dan pubertas 2). Faktor perkembangan yang meliputi gaya kelekatan dan tempramen 3). Faktor sosial yang meliputi harga diri dan teman sebaya. Gaya kelekatan merupakan ikatan emosional yang terus menerus ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan

memantapkan kedekatan terhadap tokoh tertentu, khususnya ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan.

Selain gaya kelekatan, faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah harga diri. Harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat dieskpresikan melalui laporan verbal atau tindakan ekspresif lainnya.



Dari kerangka penelitian diatas dapat dikemukakan bahwa ada hubungan antara variabel X1 (Gaya Kelekatan) dan X2 (Harga Diri) dan secara bersama-sama mempengaruhi Y (Kecemasan Sosial).

2.3. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan negatif antara gaya kelekatan dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi gaya kelekatan siswa maka kecemasan sosialnya akan rendah, begitu juga sebaliknya bila gaya kelekatan siswa rendah maka kecemasan sosialnya akan tinggi.
2. Ada hubungan yang signifikan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial. Semakin tinggi harga diri siswa maka kecemasan sosialnya akan

rendah, begitu juga sebaliknya bila harga diri siswa rendah maka kecemasan sosialnya akan tinggi.

3. Ada hubungan yang signifikan negatif antara gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi gaya kelekatan dan harga diri siswa maka kecemasan sosialnya akan rendah dan sebaliknya bila gaya kelekatan dan harga diri rendah maka kecemasan sosialnya semakin tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kolerasional. Metode penelitian kolerasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada suatu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Suryabrata, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X di sekolah SMA Negeri 14 Medan.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di sekolah SMA Negeri 14 Medan yang berlokasi di Jl. Pelajar Gg.Darmo, Binjai, Medan Denai, Kota Medan, Sumatera Utara. Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengawali dengan observasi dan pengambilan data awal untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti. Kemudian peneliti melanjutkan dengan penyusunan proposal, penyusunan skala penelitian, uji coba alat ukur dan juga penulisan laporan penelitian.

3.3. Identifikasi Variabel

Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas adalah gaya kelekatan (X1) dan harga diri (X2).
2. Variabel terikat adalah kecemasan sosial (Y).

3.4. Defenisi Operasional

3.4.1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah suatu keadaan adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial. Kecemasan sosial dapat diukur dengan melihat tiga simtom kecemasan sosial yaitu: 1) simtom fisik, 2) simtom tingkah laku, 3) simtom kognitif.

3.4.2. Gaya Kelekatan

Kelekatan merupakan ikatan emosional yang terus menerus ditandai dengan kecenderungan untuk mencari dan memantapkan kedekatan terhadap tokoh tertentu, khususnya ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan. Gaya kelekatan dapat diukur dengan melihat jenis gaya kelekatan yaitu gaya kelekatan aman, gaya kelekatan cemas dan, gaya kelekatan menghindar

3.4.3. Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat diekspresikan melalui laporan verbal atau tindakan ekspresif lainnya. Harga diri dapat diketahui dengan menggunakan skala Harga Diri berdasarkan aspek-aspek harga diri, yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*).

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Menurut Creswell (dalam Safarina, 2017) populasi adalah suatu kelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama atau hampir serupa. Populasi dikenal juga dengan istilah *universe* yang berarti keseluruhan objek, elemen, atau unsur yang atributnya akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di Sekolah SMA Negeri 14 Medan.

Dari data hasil wawancara salah satu guru BK di SMA Negeri 14 Medan bahwa cukup banyak siswa kelas X (sepuluh) yang mengalami permasalahan kecemasan sosial yang menyatakan bahwa sebanyak 25% siswa mengalami kecemasan sosial tingkat sedang (skornya berada di tengah-tengah, di antara ringan dan berat), untuk mendapatkan data yang lebih akurat peneliti melakukan screening dengan penyebaran instrumen. Adanya screening yang dilakukan untuk menentukan sampel siswa yang mengalami kecemasan sosial adalah 1). Bertanya kepada guru BP, 2). Bertanya pada teman sebaya dan orang tua siswa dan 3). Instrumen yang diberikan berdasarkan simtom dan item-item pada masing-masing variabel. Dari hasil screening yang dilakukan dari 432 siswa terdapat 152 siswa-siswi kelas X yang mengalami kecemasan sosial.

3.5.2. Sampel

Neuman (dalam Safarina, 2017) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi dalam penelitian yang merupakan bagian yang representatif dan merepresentasikan karakter atau ciri-ciri dari populasi.

Sampel adalah sebagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasinya (Azwar, 2011). Apakah suatu sampel merupakan

representasi yang cocok bagi populasinya sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel sama dengan populasinya.

Dengan jumlah 152 siswa-siswi yang mengalami kecemasan sosial maka jumlah inilah yang menjadi sampel pada penelitian ini.

3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik penelitian dalam penelitian ini adalah total sampling , yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiono, 2007).

3.7. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi memiliki karakteristik berupa pernyataan dan pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan sehingga jawaban yang diberikan akan tergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan tersebut dan jawabannya lebih bersifat proyektif yaitu berupa proyeksi dan perasaan atau kepribadiannya (Azwar, 2010).

Sebelum menyusun dan mengembangkan instrumen maka peneliti terlebih dahulu membuat *blue-print* yang memuat tentang indikator dari variabel penelitian yang dapat memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur dan akan dijadikan acuan dalam penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologi yaitu:

3.7.1. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh Arbiyah, Imelda & Oriza (2008) dengan beberapa modifikasi

yang dilakukan oleh peneliti. Bobot penilaian untuk kecemasan sosial (Skala IA) yaitu pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor empat, pilihan Setuju (S) mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor dua, dan pilihan sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor satu untuk pernyataan-pernyataan *favorable*, skor skala ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi kecemasan sosial (Azwar, 2010).

Bobot penilaian Kecemasan Sosial (Skala 1 B) untuk pernyataan-pernyataan *favorable* pilihan Tidak Pernah (TP) mendapat skor satu, pilihan Jarang (Ja) mendapat skor dua, pilihan Sering (Sr) mendapat skor tiga dan pilihan Selalu (SI) mendapat skor empat. Sedangkan untuk pertanyaan-pernyataan *unfavorable* Pilihan Sering (Sr) mendapat skor dua dan pilihan selalu (SI) mendapat skor satu.

Skala Kecemasan Sosial yang disajikan kepada responden menggunakan skala tipe *likert* dengan empat pilihan jawaban, hal itu sejalan dengan pendapat Nasution (2011) yang menyatakan bahwa jumlah pilihan jawaban untuk *Likert* dapat ditentukan berdasarkan pertimbangan peneliti. Berdasarkan pernyataan tersebut maka peneliti memilih menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban karena peneliti ingin melihat kecenderungan responden dalam menentukan respon dan untuk menghindari peneliti memilih jawaban yang sifatnya netral. Menggunakan skala dengan jumlah pilihan jawaban genap akan membuat responden terpaksa memilih jawaban dengan tingkatan lebih tinggi atau lebih rendah, hal ini dikarenakan alternatif pilihan jawaban pertengahan seperti “ragu-ragu” telah dihilangkan.

Tabel 3.7.1 Blue Print Skala Kecemasan Sosial

No	Simtom	Indikator	Jumlah item		Nomor item	
			F	UF	F	UF
1	Simtom Fisik	-keringat yang berlebihan -detak jantung yang berdebar -wajah memerah	4	3	12, 24, 36, 37	1,13, 25, 38
		-bergetar -sakit perut -pusing	4	3	2,14, 26	3,15, 27
2	Simtom Tingkah Laku	-tidak berani -penundaan -bicara tidak lancar	4	4	4, 16, 28,39	5,17, 29, 40
		-gelisah -menolak interaksi social	3	3	6, 18, 30	7, 19, 31
3	Simtom Kognitif	-merasa dirinya dilihat dan dievaluasi orang lain	4	4	8, 20, 32, 41	9, 21, 33, 42
		-kewaspadaan yang berlebihan -berfikir merendahkan diri sendiri	3	3	10, 22, 34	11, 23, 35
Jumlah			21	21	42	

3.7.2 Skala Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi subjektif yang dibuat individu terhadap dirinya baik secara positif atau negatif dan berasal dari kemampuan, makna, keberhasilan, dan nilai dari diri yang diperoleh serta dapat diekspresikan melalui laporan verbal atau tindakan ekspresif lainnya. Harga diri dapat diketahui dengan menggunakan skala Harga Diri berdasarkan sumber harga diri, yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*). Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi harga dirinya. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah harga dirinya.

Bobot penilaian untuk Skala Harga Diri yaitu pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor empat, pilihan Setuju (S) mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor satu untuk pernyataan-pernyataan *favorable*, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor satu, Pilihan Sesuai (S) mendapat skor dua), pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor tiga, pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor empat. Skor skala ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi harga diri (Azwar, 2010).

Tabel 3.7.2 Blue Print Skala Harga Diri

NO	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			F	UF	
1	Keberartian	1.Menerima kepedulian dari orang lain.	8,10	12,31	4
		2.Menerima perhatian, afeksi dan ekspresi cinta dari orang lain.	17	4,30	3

		3. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri.	3	13,14	3
		4. Mendapat penerimaan apa adanya dari lingkungan.	15,33	6	3
2	Kompetensi	1. Mampu untuk sukses.	9,18	34	3
		2. Memiliki tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan.	5,16	21	3
		3. Mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar.	1,11	7,19	4
3	Kekuatan	1. Mampu mengontrol dan mengatur tingkah laku	2,28	29,35	4
		2. Dihormati orang lain	27	20	2
		3. Memiliki pendapat yang diterima oleh orang lain.	23,24	25,26	4
4	Kebajikan	1. Taat untuk mengikuti norma atau standar moral yang harus dihindari dan harus dilakukan,	22	32	2
	Jumlah		18	17	35

3.7.3 Skala Gaya Kelekatan

Skala Gaya Kelekatan yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh darmayanti (2012) dan dimodifikasi kembali oleh peneliti. Bobot penilaian untuk Skala Gaya Kelekatan yaitu pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor empat, pilihan Setuju (S) mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor

dua, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor satu untuk pernyataan-pernyataan *favorable*, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* pilihan Sangat Setuju (SS) mendapat skor satu, pilihan Sesuai (S) mendapat skor dua, pilihan Tidak Setuju (TS) mendapat skor tiga, dan pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor empat.

Tabel 3.7.3 Blue Print Skala Gaya Kelekatan

NO	Jenis Gaya Kelekatan	Indikator	Nomor item		Jumlah
			F	UF	
1	Gaya Kelekatan Aman	1.Memiliki kepercayaan ketika berhubungan dengan orang lain.	3,6	9,12	4
		2.Memiliki Gaya Kelekatan yang bagus.	4,10	11,14	4
		3.Merasa nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain.	5,8	13	3
		4.Peduli dengan siapapun.	1,2	7	3
2	Gaya Kelekatan Cemas	1.Susah menjalin hubungan yang akrab.	17,1 9	22,25	4
		2.Keterlibatan emosinya rendah saat berhubungan sosial.	18,2 0	16	3
		3.Tidak mudah berbagi pemikiran	15,2 1	23,24	4

		dan perasaan pada orang lain			
3	Gaya Kelekatan Menghindar	1.Enggan mendekati orang lain	27,2 8,32	33,35	5
		2.Khawatir jika temannya tidak mencintai.	29	30,31	3
		3.Merasa kebingungan ketika berakhirnya hubungan	26,3 4	36	3
	Jumlah		20	16	36

3.8. Prosedur Penelitian

Suatu alat ukur dapat dikatakan baik apabila alat ukur yang digunakan valid dan *reliable*.

3.8.1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2010). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation*, metode ini digunakan dengan cara mengorelasikan masing-masing skor aitem dengan skor total aitem dan melakukan korelasi terhadap nilai koefisien korelasi yang *over* estimasi (estimasi nilai yang lebih tinggi dari yang sebenarnya) (Priyatno, 2011).

Indra Jaya (2010), Uji validitas instrument dilakukan untuk mengetahui apakah butir-butir pertanyaan yang digunakan dalam instrument ini valid atau tidak valid (drop). Berikut adalah rumus product moment

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

Keterangan :

- $\sum X$ = Jumlah skor distribusi X
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = jumlah perkalian skor dengan skor Y
- $\sum X^2$ = jumlah skor distribusi X
- $\sum Y^2$ = jumlah skor distribusi Y
- N = jumlah Siswa

Kriteria validitas butir soal:

- a. Antara 0,81 – 1,00 validitas sangat tinggi
- b. Antara 0,61 – 0,80 validitas tinggi
- c. Antara 0,41 – 0,60 validitas cukup
- d. Antara 0,21 – 0,40 validitas rendah
- e. Antara 0,00 – 0,20 validitas sangat rendah

Kriteria pengujian validitas adalah setiap item valid apabila $r_{xy} > r_{tabel}$

(r_{tabel} diperoleh dari nilai kritis r product moment).

Hasil perhitungan setiap butir tersebut akan dikonsultasikan dengan “r” table, dengan ketentuan jika “r” hitung lebih besar dari “r” table maka butir tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk menjaring data yang dibutuhkan. Dan apabila “r” table lebih besar dari “r” hitung maka variabel tersebut tidak dapat digunakan untuk menjaring data karena tidak valid.

3.8.2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejarah mana suatu pengukuran dapat memberi hal yang relatif atau tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama. Koefisien reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah koefisien *Cronbach Alpha*. Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh melalui penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok subjek (*single-trial administration*), dengan menyajikan satu skala hanya satu kali, maka masalah yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas tes-ulang dapat dihindari (Azwar, 2010).

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

Keterangan:

r_{11}	=	Reliabilitas yang dicari
$\sum \sigma_i^2$	=	Jumlah varians skor tiap-tiap item
σ_t^2	=	Varians total
n	=	Jumlah soal
N	=	Jumlah responden

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00 semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilita. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas. Dalam pengukuran psikologi, koefisien reliabilitas yang mencapai angka $r_{xx}=1,00$ tidak pernah dapat dijumpai (Azwar, 2010).

3.9. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1= X_1) adalah gaya kelekatan dan prediktor kedua (variabel bebas 2= X_2) adalah harga diri, sedangkan yang menjadi kriterium (variabel terikat = Y) adalah kecemasan sosial. Kedua variabel bebas ini akan diuji secara bersamaan, sehingga dapat dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat, dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_{1i} + b_2 X_{2i} + e_i$$

Y = Variabel terikat (tidak bebas)

X_1 = Variabel bebas pertama

X_2 = Variabel bebas kedua

a = Konstanta

$b_1 b_2$ = Koefisien regresi

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan statistika parametrik maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, sebagai berikut:

3.9.1. Uji Normalitas

Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas adalah

pengujian bahwa sampel yang dihadapi adalah berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program bantuan computer SPSS versi 17.0 *for windows*. Dan dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0.05$ dan sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebenarnya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

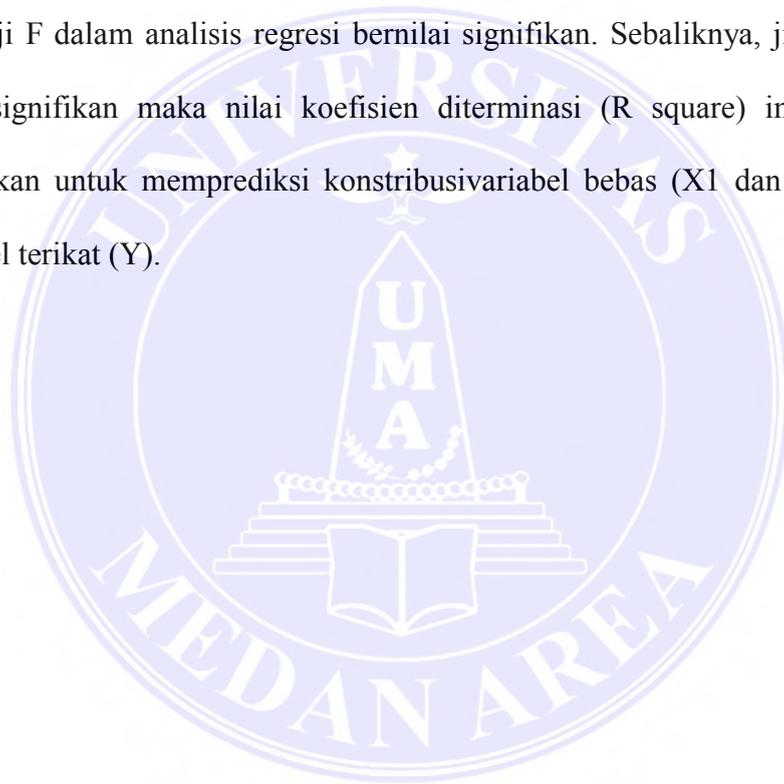
3.9.2 Uji Linieritas

Uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan itu tidak signifikan maka hubungan antara variabel tergantung dinyatakan linier.

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik univariat dengan bantuan program komputer SPSS 21,0 *for windows*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,50$ berarti hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000). Apabila uji asumsi terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis semua analisis data dalam penelitian ini, mulai dari uji coba (validitas, realibilitas), uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan bantuan komputer program statistik SPSS versi 21,0 *for windows*.

3.9.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi (R^2) dalam analisis regresi linier. Koefisien determinasi (R^2) atau sering disebut R^2 dimaknai sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dipakai untuk memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) dengan syarat hasil uji F dalam analisis regresi bernilai signifikan. Sebaliknya, jika hasil uji F tidak signifikan maka nilai koefisien determinasi (R^2) ini tidak dapat digunakan untuk memprediksi kontribusi variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y).



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan negatif antara gaya kelekatan dengan kecemasan sosial siswa, dengan nilai korelasi parsial gaya kelekatan (X1) dengan kecemasan sosial (Y) adalah sebesar $R = 0.237$ dengan nilai $p = 0.033$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi gaya kelekatan maka akan semakin rendah kecemasan sosial siswa, hal itu berlaku pula sebaliknya. Sumbangan efektifnya $R^2 = 0.156$ (15,6%).
2. Ada hubungan yang signifikan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial siswa, dengan nilai korelasi parsial harga diri (X2) dengan kecemasan sosial (Y) adalah sebesar $R = 0.514$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecemasan sosial siswa, hal itu berlaku pula sebaliknya. Sumbangan efektifnya $R^2 = 0.264$ (26,4%).
3. Ada hubungan yang signifikan negatif antara gaya kelekatan dan harga diri secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial siswa. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil perhitungan yaitu nilai $R^2 = 0.267$ (26.7%).

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Disarankan kepada Mahasiswa Magister Psikologi agar dapat memanfaatkan dan melanjutkan penelitian di bidang ini dengan variabel-variabel yang berbeda.
- 2) Disarankan kepada orang tua agar dapat memberikan gaya kelekatan aman terhadap kecemasan sosial pada anak-anaknya yang umumnya remaja, sehingga dapat membantu mengarahkan dan meminimalisasikan kecemasan sosial yang terjadi pada anak.
- 3) Disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan gaya kelekatan dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri 14 Medan.
- 4) Disarankan kepada peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sama, misalnya, kecemasan sosial yang dipengaruhi variabel-variabel lain yaitu: karakter individu, situasi sosial, keluarga dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. 1978. *Patterns of Attachment: Assesed in the Strange Situastion and at Home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asadi, Sadeghi Azar. dkk. 2010. *Prevalensi kecemasan dan hubunga nnya dengan harga diri di kalangan mahasiswa Universitas Zabol Iran*. www.interestjournals.org diakses tanggal 23 Maret 2018
- Atkinson, R., Richard, A., Hilgard, E. 1996. *Introduction to psychology*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartholomew, K & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2008). *Social psychology & human nature*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Berk, E.L. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bowlby, J. 1979. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Branden, Nathaniel. 1992. *The Power of Self Esteem*. Florida : Health Communications, Inc..
- Butler, Gillian. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shynes: A self-helf using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book
- Chairu Dalfitra, (2014), *Hubungan Harga Diri dan Motivasi Belajar Dengan Perilaku Adiktif Terhadap Facebook Siswa SMP Negeri 1 Karang Baru Aceh Tamiang*, Thesis Universitas Medan Area.
- Colin, Marsh. 1996. *Handbook for Beginning Teachers*. Longman. Shouth Melbourne.
- Coopersmith, S. 1967. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company

- D. Gunarsa, Singgih. Yulia singgih D. Gunarsa. 2004. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Damayanti, Nidya. 2012. Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Araska.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. 2009, *Psikologi Sosial*, Malang: UMM Press.
- Durand, Mark & David Barlow. 2006. Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Duwi Priyatno, 2011, Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS, Yogyakarta, MediaKom
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). Theories of Personality (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufro, M & Rini Risnawati S. 2010. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Gui dan Stanca (2009). Television viewing, satisfaction and happiness: Facts and Fiction. *Journal of Advertising Research* No. 167
- Helmi, Alvin F. 1999. Gaya Kelekatan dan Konsep Diri (*Jurnal Psikologi* 1999, no 1, 9-17)
- Hetherington, E.M & Parke R.D., (Ed). (2001). *Child Psychology : A Contemporary View Point*. 5th Edition. Mc Graw-Hill College.
- Hyatt, M. 1993. The use of sky polarization for migratory orientation by monarch butterflies. Ph. D. Dissertation, University of Pittsburgh, Pennsylvania
- Ingman, A. K. (1999). An Examination of Social Anxiety, Social Skills, Social Adjustment, and Self Construal in Chinese and American Students at an American University.
- La Greca, A.M., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), hlm. 83-94.
- Maccoby, E.E. and Mc Loby. (2000). Contemporary Research On Parenting: The Case For Nature And Nurture. *American Psychologist*, 55 (2), 218-232.
- Mayestika, T. A. 2009. Kecemasan Sosial Facebooker ditinjau dari Harga Diri. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

- Mc Cartney, K & Dearing, E., (Ed). (2002). *Child Development*. Mc Millan Refference USA.
- Myers G, David.2012. *Psikologi Sosial Edisi 10*. Penerbit Salemba Humanik: Jakarta.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal*, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Prawoto, Yulius Beny. 2010. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta.Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 135420908201011001.pdf, (diakses pada tanggal 23 Maret 2018).
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima Jilid Dua*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, John W. 2010. *Remaja Jilid 2 Edisi 11*. Jakarta: Erlangga
- Stuart, G.W., dan Sundeen, S.J. 1991. *Principles and Practice of PsychiatricNursing 4th ed*. St. Louis: Mosby Year Book.
- Sumadi Suryabrata. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W. S. & Hastuti, S. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

