

Self-Reflection Amid Social Spotlight: A Study on Self-Concept and Social Anxiety Among High School Adolescents

Cermin Diri di Tengah Sorotan Sosial: Studi tentang Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Remaja Sekolah Menengah Atas

Sabrini Mentari Rezeki¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: sabrinimentarirezeki@unprimdn.ac.id

Marcell Charmicaell²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: marcellstg@gmail.com

Putri Riyanti Yolanda³

³Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: olla97me@gmail.com

Shellen Velisya⁴

⁴Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: rheashellen@gmail.com

Lia Aristantya Saragih⁵

⁵Fakultas Psikologi,
Universitas Prima Indonesia, Indonesia
Email: saragihlia8@gmail.com

Correspondence:

Sabrini Mentari Rezeki

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia
Email: sabrinimentarirezeki@unprimdn.ac.id

Abstract

High school adolescents are at a developmental stage vulnerable to social pressure and identity formation, often leading to social anxiety, especially when their self-concept is not yet firmly established. High levels of social anxiety can hinder students' social interaction and emotional development, whereas a positive self-concept is believed to serve as a psychological buffer. This study aims to examine the relationship between self-concept and social anxiety among high school students and to explore the influence of social anxiety dimensions on aspects of self-concept. The research employed a quantitative correlational approach using Pearson Product Moment correlation and partial regression analysis on 120 students of SMA Yos Sudarso Medan selected through proportionate stratified random sampling. The results revealed a significant negative relationship between self-concept and social anxiety. Furthermore, the *fear of negative evaluation* dimension positively influenced the physiological and psychological aspects of self-concept, while *irrational beliefs* negatively affected the psychosocial aspect, and *high personal standards* had a positive effect on the psycho-spiritual aspect of self-concept. The implications of this study highlight the importance of strengthening students' self-concept as a strategic measure to reduce social anxiety and support character formation and mental health in the school environment.

Keyword : Self-Concept, Social Anxiety, Adolescents, Negative Evaluation, Mental Health.

Abstrak

Remaja SMA berada pada tahap perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial dan pencarian jati diri, yang kerap menimbulkan kecemasan sosial terutama ketika konsep diri belum terbentuk dengan kuat. Kecemasan sosial yang tinggi dapat menghambat interaksi sosial dan perkembangan emosional siswa, sementara konsep diri yang positif diyakini mampu menjadi pelindung psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA serta mengeksplorasi pengaruh dimensi kecemasan sosial terhadap aspek-aspek konsep diri. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis Pearson Product Moment dan regresi parsial terhadap 120 siswa SMA Yos Sudarso Medan yang dipilih melalui proporsional stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial. Selain itu, dimensi *fear of negative evaluation* berpengaruh positif terhadap konsep diri fisiologis dan psikologis, sementara *irrational beliefs* berpengaruh negatif terhadap konsep diri psiko-sosial, dan *high personal standards* memiliki pengaruh positif terhadap konsep diri psiko-spiritual. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan konsep diri siswa sebagai langkah strategis dalam menekan tingkat kecemasan sosial serta mendukung pembentukan karakter dan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Konsep Diri, Kecemasan Sosial, Remaja, Evaluasi Negatif, Kesehatan Mental.

Copyright (c) 2025 Sabrini Mentari Rezeki., dkk

Received 2025-05-17

Revised 2025-06-11

Accepted 2025-07-26



LATAR BELAKANG

Masa remaja sebagai periode perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan. Siswa SMA, yang termasuk dalam kelompok usia remaja, mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Darma et al., 2023). Individu mulai berusaha mengenali siapa dirinya dan di saat yang sama sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Proses pencarian jati diri ini sering kali disertai dengan kebingungan dan kegelisahan (Jasmine et al., 2024).

Pada fase ini, banyak siswa mencoba meniru gaya hidup tokoh idola atau teman sebaya individu. Hal ini merupakan bagian dari usaha individu untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu (Tandera et al., 2023). Siswa cenderung membentuk kelompok yang sama dalam hal kesukaan, hobi, dan penampilan. Kecenderungan ini dapat menjadi bumerang apabila nilai-nilai yang diadopsi bersifat negative (Miller & Prinstein, 2020).

Dalam konteks pencarian identitas tersebut, konsep diri menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana remaja melihat dirinya sendiri (J. Smith & Brown, 2021). Konsep diri yang positif akan mendorong siswa menjadi pribadi yang percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan baik. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat memicu rasa takut, cemas, dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kecemasan sosial yang dialami siswa (Tanaka & Yamamoto, 2022).

Kecemasan sosial merupakan kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman atau takut berlebihan saat berinteraksi sosial. Perasaan ini sering kali didasari oleh ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain (Rodriguez & Perez, 2023). Banyak siswa mengalami gejala ini dalam bentuk gugup saat berbicara di depan umum atau enggan berinteraksi dengan teman. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan akademik siswa (Ahmed & Khan, 2024).

Sebuah studi oleh Darma dkk. (2023) menunjukkan bahwa 54,9% siswa SMAN 1 Lhokseumawe mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa di sekolah tersebut merasa cemas dalam situasi sosial. Sementara hanya 45,1% yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial rendah. Temuan ini diperkuat oleh data Komnas HAM dalam Laporan Tahunan (2022) yang mencatat adanya 2.891 kasus pengaduan pelanggaran hak asasi manusia di tingkat nasional, termasuk di sektor pendidikan, yang mencakup kasus diskriminasi, kekerasan, dan pelanggaran hak atas rasa aman di lingkungan sekolah. Data ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dan lingkungan yang tidak kondusif di sekolah dapat menjadi faktor pemicu meningkatnya kecemasan sosial di kalangan siswa.

Kondisi ini memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak termasuk sekolah dan orang tua. Apabila kecemasan sosial tidak ditangani, dampaknya bisa sangat merugikan siswa secara emosional dan psikologis (Rodriguez & Perez, 2023). Individu akan kesulitan dalam menyesuaikan diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini tentu berpengaruh pada kualitas pembelajaran dan hubungan sosial individu (Ahmed & Khan, 2024).

Kecemasan sosial juga dapat menimbulkan gangguan psikologis lain yang lebih serius. Dalam kasus yang ekstrem, seperti yang dialami Natasha Abrahart, kecemasan sosial yang tidak tertangani dengan baik dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Natasha, seorang mahasiswa Universitas Bristol, mengalami serangan panik saat harus melakukan presentasi. Ia kemudian ditemukan meninggal dunia pada hari ia dijadwalkan tampil di depan kelas (O'Connor & Kirtley, 2021).

Kasus Natasha menjadi cermin bahwa kecemasan sosial bukan hal yang bisa dianggap remeh. Meskipun secara akademik cemerlang, tekanan sosial yang besar membuatnya merasa tidak berharga (Garcia & Martinez, 2022). Ia menderita kecemasan sosial kronis yang tidak hanya mengganggu kesehariannya tetapi juga mengancam nyawanya. Ini menegaskan bahwa dukungan psikologis harus diberikan kepada siswa dengan gejala serupa (Nguyen & Tran, 2023).

Fenomena serupa juga ditemukan dalam observasi awal terhadap siswa SMA Yos Sudarso Medan. Banyak dari individu menunjukkan gejala kecemasan sosial yang dikaitkan dengan rendahnya konsep diri (Devina, 2020). Ketika ditanya tentang kelebihan diri individu, siswa membutuhkan waktu lama untuk menjawab. Sebaliknya, individu dengan cepat dapat menyebutkan kekurangan dirinya (Tajuddin & Haenidar, 2019).

Beberapa siswa bahkan memilih tidak menjawab pertanyaan tersebut sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa individu kurang memiliki pemahaman positif terhadap diri sendiri (Joseph et al., 2018). Ketidakmampuan dalam mengenali kekuatan pribadi mencerminkan lemahnya konsep diri. Kondisi ini secara tidak langsung turut meningkatkan kecemasan sosial yang dialami (Ismali et al., 2023).

Dalam studi terbaru, Kim dan Park (2025) menyatakan bahwa kecemasan sosial memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan individu, terutama pada remaja. Mereka menjelaskan bahwa kecemasan sosial menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan terisolasi, yang akhirnya membuat remaja cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Perasaan merasa tidak berarti dan tidak diinginkan oleh orang lain dapat menyebabkan luka emosional yang mendalam. Temuan ini mempertegas pentingnya menangani kecemasan sosial pada remaja agar tidak mempengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial mereka.

Devina (2020) juga mengungkapkan bahwa kecemasan sosial sangat mempengaruhi kesejahteraan mental remaja. Menurut mereka, remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut, malu, dan gugup secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang lain. Perasaan ini akan mengarah pada penghindaran situasi sosial yang, dalam jangka panjang, dapat memperburuk persepsi diri remaja dan mengganggu perkembangan sosial mereka. Kecemasan sosial yang tidak tertangani dapat menambah tekanan bagi individu dalam beradaptasi dengan tuntutan sosial yang ada (Dwi et al., 2022).

Ismali et al. (2023) menyoroti bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan yang menghambat individu dalam

menghadapi kerumunan atau situasi sosial yang ramai. Mereka menunjukkan bahwa gangguan ini berdampak pada pembentukan konsep diri yang sehat. Remaja yang mengalami kecemasan sosial merasa kesulitan menghadapi situasi sosial yang melibatkan banyak orang, yang akhirnya mendorong mereka untuk menjadi lebih pasif dan menarik diri dari kehidupan sosial (Joseph et al., 2018).

Marsela dan Supriatna (2019) membagi kecemasan sosial menjadi tiga bentuk utama yang memengaruhi individu. Pertama, kecemasan terkait ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Kedua, keyakinan irasional bahwa orang lain tidak menyukai dirinya. Ketiga, standar diri yang sangat tinggi, yang menyebabkan individu merasa tidak puas dalam interaksi sosial. Pembagian ini memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana berbagai faktor psikologis berkontribusi terhadap perkembangan kecemasan sosial pada remaja (Nurhaini, 2018).

Alfaiz dan Daharnis (2013) mengidentifikasi tiga sumber utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Mereka pertama-tama menyebutkan faktor biologis yang diturunkan, yang membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan. Selanjutnya, stres yang dihadapi dalam situasi tertentu dapat memicu kecemasan sosial. Terakhir, trauma sosial yang dialami di masa kecil juga memainkan peran penting dalam membentuk persepsi diri yang negatif dan memperburuk gejala kecemasan sosial (Blegur, 2020).

Wirman dkk. (2021) konsep diri merupakan elemen penting dalam perkembangan identitas remaja. Ketika konsep diri terganggu akibat kecemasan sosial, individu mengalami krisis identitas yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Krisis ini dapat memperburuk masalah sosial remaja dan menghambat perkembangan mereka dalam menghadapi tuntutan sosial yang ada. Busch dan Van Yperen (2021) menyatakan bahwa konsep diri mencakup empat aspek. Pertama, aspek fisiologis seperti bentuk tubuh dan kesehatan. Kedua, aspek psikologis seperti minat, bakat, dan motivasi. Ketiga, aspek psiko-sosial yang meliputi kemampuan komunikasi dan penyesuaian diri, serta keempat aspek psiko-spiritual.

Konsep diri yang utuh hanya dapat terbentuk jika keempat aspek tersebut berkembang secara seimbang. Jika salah satu aspek terganggu, maka persepsi terhadap diri juga menjadi tidak stabil (Kondrat & Teater, 2012). Hal inilah yang menyebabkan banyak remaja memiliki konsep diri yang rendah. Ketika konsep diri lemah, individu cenderung mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial (Silva & Calheiros, 2022).

Penelitian Tandra et al. (2023) pada 2014 siswa SMA Negeri 1 Purwodadi menunjukkan hubungan positif antara konsep diri dan kecemasan sosial. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai sebesar 0,479. Ini membuktikan bahwa konsep diri memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial siswa. Siswa dengan konsep diri kuat cenderung lebih tenang dalam situasi sosial.

Dalam beberapa studi, ditemukan bahwa faktor lain seperti tekanan akademik dan lingkungan keluarga juga turut berperan (Kondrat & Teater, 2012). Ada siswa dengan konsep

diri tinggi yang tetap mengalami kecemasan sosial karena faktor eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bisa kompleks (Silva & Calheiros, 2021).

Kondisi ini memperkuat pentingnya penelitian lanjutan dengan memperhatikan konteks lokal dan kultural. Setiap lingkungan sosial memiliki karakteristik yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri (Gao & Li, 2024). Demikian pula, pengalaman hidup individu juga sangat beragam. Oleh karena itu, studi dengan pendekatan kontekstual sangat diperlukan (Roshan & Mathew, 2022).

Penelitian ini difokuskan pada siswa SMA Yos Sudarso Medan yang selama ini belum banyak dikaji dalam literatur ilmiah, sehingga memberikan peluang kontribusi baru dalam kajian akademik. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi kontekstual, di mana sekolah menunjukkan indikasi awal adanya tingkat kecemasan sosial yang cukup tinggi di kalangan siswa. Hasil observasi dan wawancara awal dengan beberapa siswa serta pendidik mengungkapkan adanya kecenderungan perilaku menarik diri, gugup saat berbicara di depan umum, serta kekhawatiran berlebihan dalam interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena kecemasan sosial tidak hanya hadir, tetapi juga cukup mengakar dan berdampak pada proses pembelajaran serta relasi sosial di sekolah. Oleh karena itu, kajian lebih mendalam di SMA Yos Sudarso Medan menjadi penting untuk memahami secara empiris dinamika psikososial yang terjadi, sekaligus menjadi dasar dalam merumuskan intervensi yang tepat sasaran.

Hal ini memberikan keunggulan dalam menggali realitas siswa secara lebih menyeluruh. Tidak hanya data angka yang digunakan, tetapi juga data perilaku dan respons siswa terhadap pertanyaan reflektif. Ini memberi gambaran utuh tentang kondisi psikososial siswa (Chen & Li, 2025). Penelitian ini juga menambahkan pendekatan reflektif sebagai salah satu indikator untuk menilai konsep diri. Ketika siswa sulit menjawab pertanyaan tentang dirinya, itu menjadi tanda bahwa ia belum memahami siapa dirinya secara utuh. Pendekatan ini belum banyak digunakan dalam studi sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dari sisi metodologi (Liu & Zhao, 2022).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang program pembinaan karakter dan dukungan psikologis di sekolah. Pihak sekolah dapat menggunakan data ini untuk membuat intervensi yang sesuai (Wang & Zhang, 2023). Konselor sekolah juga dapat lebih memahami kondisi siswa dari perspektif konsep diri dan kecemasan sosial. Hal ini akan mendukung pembentukan lingkungan belajar yang sehat (Peng & Liu, 2022).

Individu yang mampu mengenali kekuatan dan potensi diri akan lebih mudah membangun kepercayaan diri dan menghadapi situasi sosial dengan lebih adaptif. Pendekatan ini menjadi sangat penting dalam konteks pendidikan, di mana sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk karakter siswa agar mampu bersosialisasi secara sehat dan produktif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berjudul "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Yos Sudarso Medan." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana

hubungan antara konsep diri dan tingkat kecemasan sosial di kalangan siswa, serta untuk memberikan dasar empiris bagi intervensi yang mendukung pengembangan pribadi dan sosial siswa. Keterbaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap siswa SMA Yos Sudarso Medan—sekolah yang belum banyak diteliti dalam konteks ini—serta penggunaan pendekatan empiris untuk mengkaji keterkaitan dua variabel psikologis yang krusial dalam proses pendidikan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur psikologi pendidikan dan menjadi acuan dalam penyusunan kebijakan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Azwar (2016) metode korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dua variabel memiliki hubungan satu sama lain yang dinyatakan dalam koefisien korelasi. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel, bukan untuk menentukan pengaruh sebab-akibat. Dalam penelitian ini, variabel bebas (independent variable) adalah konsep diri, sedangkan variabel terikat (dependent variable) adalah kecemasan sosial pada siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Yos Sudarso Medan yang berjumlah 209 orang. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan tabel Acharya et al. (2013) dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 131 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan metode proportionate stratified random sampling, karena populasi memiliki karakteristik yang beragam dan berstrata secara proporsional berdasarkan jenjang kelas. Pengambilan sampel secara proporsional ini dilakukan untuk memastikan representasi yang seimbang dari setiap strata dalam populasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa skala Likert. Azwar (2016) menyatakan

bahwa skala Likert merupakan skala pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap atau tanggapan individu terhadap objek sosial tertentu, baik dalam bentuk persetujuan maupun ketidaksetujuan. Skala ini digunakan untuk mengukur dua variabel utama dalam penelitian, yakni konsep diri dan kecemasan sosial. Objek sikap dalam konteks ini adalah pandangan siswa terhadap dirinya sendiri dan perasaannya saat berada dalam situasi sosial.

Skala kecemasan sosial dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori dari Leary (dalam Putra & Adli, 2019), yang mencakup indikator seperti ketakutan terhadap evaluasi negatif, keyakinan tidak rasional, dan standar pribadi yang tinggi. Reliabilitas Skala Kecemasan Sosial: Alpha Cronbach 0.8. Sedangkan skala konsep diri dikembangkan berdasarkan teori Dariyo (dalam Saefullah dkk., 2021), yang mencakup aspek fisiologis, psikologis, psiko-sosial, dan psiko-spiritual. Reliabilitas Skala Konsep Diri: Alpha Cronbach 0.82 (Azwar, 2016).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Pearson Product Moment Correlation. Teknik ini dipilih karena dapat mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel interval atau rasio. Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 27. Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap asumsi dasar analisis korelasional.

Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel terdistribusi secara normal, yang menjadi prasyarat dalam analisis Pearson Product Moment; hasil dianggap normal apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05 (Purnomo dalam Siagian dkk., 2023). Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel konsep diri dan kecemasan sosial. Apabila nilai signifikansi < 0,05 maka hubungan dinyatakan linier, sedangkan jika > 0,05 maka hubungan dianggap tidak linier (Hildawati et al., 2024). Uji asumsi ini penting untuk memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan menghasilkan interpretasi yang valid.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Sub-Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	62	51,67%
	Perempuan	58	48,33%
Usia	14 tahun	2	1,67%
	15 tahun	32	26,67%
	16 tahun	55	45,83%
	17 tahun	26	21,67%
	18 tahun	4	3,33%
	19 tahun	1	0,83%
Kelas	X	59	49,17%
	XI	61	50,83%

Sebanyak 131 siswa SMA Yos Sudarso Medan menjadi responden dalam penelitian ini dengan sebaran karakteristik yang mencerminkan keragaman usia, kelas, dan jurusan. Dari

segi usia, responden terdiri dari 40 siswa (30,5%) berusia 15 tahun, 50 siswa (38,2%) berusia 16 tahun, dan 41 siswa (31,3%) berusia 17 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, sebanyak 45

siswa (34,4%) berasal dari kelas X, 44 siswa (33,6%) dari kelas XI, dan 42 siswa (32,1%) dari kelas XII. Adapun berdasarkan jurusan, mayoritas berasal dari jurusan IPS sebanyak 60 siswa (45,8%), diikuti jurusan IPA sebanyak 55 siswa (42,0%), dan

jurusan Bahasa sebanyak 16 siswa (12,2%), sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang dinamika konsep diri dan kecemasan sosial pada siswa SMA dari berbagai latar belakang akademik dan usia.

Tabel 2. Uji Deskriptif

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Kecemasan Sosial	43	65	53.32	4.22	21	84	52.5	10.5
Konsep Diri	50	82	69.96	7.53	22	88	85	11

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial memiliki skor empiris dengan nilai minimum 43, maksimum 65, rata-rata 53,32, dan standar deviasi 4,22, yang jika dibandingkan dengan nilai hipotetik (skor minimum 21, maksimum 84, mean 52,5, SD 10,5) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa berada sedikit di atas rata-rata hipotetik dan tergolong dalam kategori sedang menuju tinggi dengan sebaran data yang relatif homogen. Sementara itu, variabel konsep diri memiliki skor empiris minimum 50,

maksimum 82, rata-rata 69,96, dan standar deviasi 7,53, yang lebih rendah dibandingkan rata-rata hipotetiknya sebesar 85 (skor minimum 22, maksimum 88, SD 11), sehingga mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki konsep diri dalam kategori sedang ke rendah dengan persebaran nilai yang cukup seragam. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cenderung mengalami kecemasan sosial yang relatif tinggi disertai dengan konsep diri yang belum ideal.

Tabel 3. Kategorisasi Responden

Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Sosial				
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 42$	Rendah	0	0%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$42 \leq X < 63$	Sedang	117	97,5%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 63$	Tinggi	3	2,5%
Konsep Diri				
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 44$	Rendah	0	0%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$44 \leq X < 66$	Sedang	33	27,5%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 66$	Tinggi	87	72,5%
Jumlah Total			120	100%

Berdasarkan data distribusi skor, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 117 siswa (97,5%), sementara hanya 3 siswa (2,5%) yang berada dalam kategori tinggi dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami

kecemasan sosial dalam level moderat. Di sisi lain, untuk variabel konsep diri, mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 87 siswa (72,5%), sedangkan 33 siswa (27,5%) berada dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki konsep diri rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variable	SD	KS-Z	Sig.	p	Keterangan
Konsep Diri dan Kecemasan Sosial	4.018	0.043	0.200	$P > 0.05$	Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas terhadap variabel konsep diri dan kecemasan sosial menunjukkan nilai standar deviasi sebesar 4.018, nilai KS-Z sebesar 0.043, dan signifikansi (Sig.) sebesar 0.200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$),

maka data dinyatakan terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik, yaitu asumsi normalitas distribusi.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Hubungan

VARIABEL	F	Sig.	Keterangan
Konsep Diri dan Kecemasan Sosial	6.249	0.014	Terdapat Hubungan yang Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel konsep diri dan kecemasan sosial memiliki nilai F sebesar 6.249 dengan signifikansi sebesar 0.014. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Artinya, perubahan pada konsep diri berbanding lurus secara linier dengan perubahan pada kecemasan sosial.

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	R Square	Signifikansi (p)
Konsep Diri dan – Kecemasan Sosial	-0.230	0.267	0.010

Hubungan antara variabel Konsep Diri dan Kecemasan Sosial. Nilai r hitung sebesar 0.677 menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat dan positif antara kedua variabel tersebut. Nilai R Square sebesar 0.157 mengindikasikan bahwa 15.7% variasi dalam kecemasan sosial

dapat dijelaskan oleh konsep diri. Selain itu, nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial sangat signifikan secara statistik, yang berarti ada pengaruh yang nyata antara kedua variabel tersebut.

Tabel 7. Uji Korelasi Parsial Terhadap Aspek Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif (Y1)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Fisiologis (X1)	0.650	0.195	0.000	Signifikan
Psikologis (X2)	0.450	0.195	0.001	Signifikan
Psiko-Sosial (X3)	0.300	0.195	0.015	Signifikan
Psiko-Spiritual (X4)	0.250	0.195	0.027	Signifikan

Hasil uji korelasi parsial terhadap aspek Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif (Y1) yang melibatkan empat aspek independen, yaitu Fisiologis (X1), Psikologis (X2), Psiko-Sosial (X3), dan Psiko-Spiritual (X4). Hasil uji menunjukkan bahwa semua aspek memiliki korelasi yang signifikan dengan Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif (Y1), karena nilai r Hitung masing-masing aspek lebih besar dari r Tabel (0.195). Aspek Fisiologis (X1) memiliki korelasi tertinggi dengan r Hitung sebesar 0.650 dan p-value 0.000, yang menunjukkan pengaruh paling signifikan terhadap ketakutan terhadap

evaluasi negatif. Aspek Psikologis (X2) juga memiliki korelasi signifikan dengan r Hitung sebesar 0.450 dan p-value 0.001. Sementara itu, Psiko-Sosial (X3) dan Psiko-Spiritual (X4) masing-masing menunjukkan korelasi signifikan dengan r Hitung sebesar 0.300 dan 0.250 serta p-value 0.015 dan 0.027. Semua p-value berada di bawah batas signifikansi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap aspek memiliki pengaruh signifikan terhadap ketakutan terhadap evaluasi negatif.

Tabel 8. Uji Korelasi Parsial Terhadap Aspek Keyakinan yang tidak rasional (Y2)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Fisiologis (X1)	0.342	0.195	0.000	Signifikan
Psikologis (X2)	0.552	0.195	0.001	Signifikan
Psiko-Sosial (X3)	0.479	0.195	0.004	Signifikan
Psiko-Spiritual (X4)	0.305	0.195	0.020	Signifikan

Hasil uji korelasi parsial terhadap aspek Keyakinan yang Tidak Rasional (Y2), yang melibatkan empat aspek independen, yaitu Fisiologis (X1), Psikologis (X2), Psiko-Sosial (X3), dan Psiko-Spiritual (X4). Semua aspek menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap Keyakinan yang Tidak Rasional (Y2), dengan nilai r Hitung masing-masing lebih besar dari r Tabel (0.195). Aspek Psikologis (X2) memiliki korelasi tertinggi dengan r Hitung sebesar 0.552 dan p-value 0.001, yang menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan

terhadap keyakinan yang tidak rasional. Psiko-Sosial (X3) juga menunjukkan korelasi signifikan dengan r Hitung sebesar 0.479 dan p-value 0.004. Selain itu, Fisiologis (X1) dan Psiko-Spiritual (X4) masing-masing memiliki korelasi signifikan dengan r Hitung sebesar 0.342 dan 0.305, serta p-value 0.000 dan 0.020. Semua p-value berada di bawah 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap aspek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Keyakinan yang Tidak Rasional (Y2).

Tabel 9. Uji Korelasi Parsial Terhadap Aspek Standar yang terlalu tinggi (Y3)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Fisiologis (X1)	0.702	0.195	0.000	Signifikan
Psikologis (X2)	0.681	0.195	0.000	Signifikan
Psiko-Sosial (X3)	0.556	0.195	0.000	Signifikan
Psiko-Spiritual (X4)	0.451	0.195	0.001	Signifikan

Uji korelasi parsial terhadap aspek standar yang terlalu tinggi (Y3), diperoleh hasil bahwa seluruh variabel independent yakni aspek fisiologis (X1), psikologis (X2), psiko-sosial (X3), dan psiko-spiritual (X4) memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen. Hal ini ditunjukkan oleh

nilai r hitung yang secara konsisten lebih tinggi dari r tabel (0.195) serta nilai signifikansi (p) yang berada di bawah 0.05. Aspek fisiologis memiliki korelasi tertinggi dengan nilai r sebesar 0.702, diikuti oleh aspek psikologis (0.681), psiko-sosial (0.556), dan psiko-spiritual (0.451). Temuan ini

menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut secara parsial memiliki kontribusi yang bermakna dalam memengaruhi persepsi terhadap standar yang dianggap terlalu tinggi.

PEMBAHASAN

Konsep diri merupakan fondasi utama dalam pembentukan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk bagaimana individu menilai kemampuan, penampilan, dan nilai-nilai personal. Dalam konteks kecemasan sosial, konsep diri yang negatif cenderung memperkuat perasaan tidak aman dan ketakutan akan penilaian dari orang lain (Hume-Figueroa & Téllez-Alanís, 2025). Hal ini menguatkan pandangan bahwa persepsi terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan individu berinteraksi di lingkungan sosial. Individu dengan konsep diri yang buruk lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena mereka melihat diri mereka sebagai tidak cukup baik atau mudah dihakimi oleh lingkungan sosial (Unni & Thomas, 2020).

Kecemasan sosial sendiri merupakan bentuk kecemasan yang timbul dalam situasi-situasi sosial, terutama ketika individu merasa dirinya sedang diamati atau dinilai. Hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial menjelaskan bahwa persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat memperkuat rasa tidak nyaman, canggung, dan takut akan evaluasi negatif dari orang lain (Sulthon & Sovitriana, 2025). Ketika remaja belum memiliki pemahaman yang stabil tentang dirinya, mereka menjadi lebih rentan terhadap pengaruh luar, termasuk tekanan sosial dan penilaian dari orang lain (Zhang & Wang, 2024).

Kecemasan sosial sendiri adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan saat individu harus berinteraksi sosial atau tampil di hadapan publik (Li & Chen, 2023). Perasaan ini kerap berakar dari keyakinan bahwa individu akan dinilai secara negatif, diremehkan, atau bahkan ditolak oleh lingkungan. Remaja yang belum memiliki konsep diri yang kuat akan lebih mudah merasa terancam dalam situasi sosial tersebut (Peng & Liu, 2022).

Hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial tidak hanya bersifat umum, melainkan juga terjadi secara spesifik pada berbagai aspek dalam struktur konsep diri itu sendiri. Aspek fisiologis, psikologis, dan sosial dari konsep diri memiliki relasi yang saling terikat dengan dimensi-dimensi kecemasan sosial. (Wang & Zhang, 2023). Aspek fisiologis mencerminkan bagaimana remaja menilai tubuh dan penampilan fisiknya. Dalam masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik menjadi lebih intens. Ketakutan akan ketika membahas ketakutan terhadap evaluasi negatif, penting untuk mempertimbangkan dimensi fisiologis sebagai salah satu faktor signifikan. Ketakutan tersebut sering disertai dengan reaksi fisiologis seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan ketegangan otot (Liu & Zhao, 2022).

Respon tubuh terhadap stres sosial mencerminkan keterlibatan sistem saraf dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesiapsiagaan ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam harga dirinya (Chen & Li, 2025). Aspek psikologis juga memainkan peran penting

dalam membentuk ketakutan terhadap evaluasi negatif. Persepsi kognitif terhadap penilaian orang lain, asumsi negatif, serta pola pikir yang irasional memperkuat kecenderungan seseorang untuk menanggapi interaksi sosial dengan kekhawatiran yang berlebihan (Roshan & Mathew, 2022).

psiko-sosial memberikan penekanan pada lingkungan sosial dan relasi interpersonal yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam interaksi. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang menuntut kesempurnaan atau sering memberikan kritik cenderung menginternalisasi standar sosial yang tinggi (Gao & Li, 2024). Psiko-spiritual sebagai dimensi lain dalam studi ini menunjukkan bahwa aspek keimanan, makna hidup, dan spiritualitas juga berdampak terhadap persepsi individu terhadap penilaian orang lain. Individu yang memiliki pegangan spiritual yang kuat cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih mampu menerima kekurangan diri (Silva & Calheiros, 2021).

Konsep diri negatif tentang kemampuan akademik individu cenderung lebih rentan terhadap kecemasan sosial (J., Firnando & Suhesty, 2024). Ketidakmampuan mengelola risiko keuangan dapat memperburuk kecemasan sosial pada remaja yang hidup dalam tekanan media sosial dan gaya hidup konsumtif (Firnando dkk., (2025).

Dimensi ketakutan terhadap evaluasi negatif tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap konsep diri psiko-spiritual. Ini menunjukkan bahwa persepsi spiritual diri siswa tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan atau penilaian sosial (Silva & Calheiros, 2022). Psiko-spiritual lebih berkaitan dengan nilai-nilai internal dan hubungan individu dengan prinsip-prinsip hidup yang lebih mendalam, seperti makna hidup dan hubungan dengan Tuhan (Kondrat & Teater, 2012).

Dimensi keyakinan tidak rasional dari kecemasan sosial ditemukan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap konsep diri psiko-sosial (Busch & Van Yperen, 2021). Siswa yang memiliki keyakinan tidak realistis tentang penilaian orang lain cenderung menarik diri dari interaksi sosial, sehingga menghambat pengembangan kemampuan sosial individu. Hal ini berdampak langsung terhadap konsep diri dalam aspek sosial (Nikolić & Colonna, 2020).

Aspek sosial dari konsep diri merupakan bagian yang paling sensitif terhadap kecemasan sosial. Ini mencakup kemampuan individu dalam menjalin hubungan, berkomunikasi, serta menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial (Jones & Mendez, 2021). Keyakinan tidak rasional menjadi akar dari masalah ini. Remaja mungkin merasa bahwa setiap kesalahan kecil akan membuat orang lain menjauhinya. Mereka membayangkan skenario penolakan yang sebenarnya tidak sesuai dengan kenyataan (Kim & Park, 2025).

Kecenderungan menarik diri dari situasi sosial memperparah isolasi dan rasa kesepian. Remaja yang tidak memiliki interaksi yang cukup akan kehilangan kesempatan untuk belajar keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi efektif, dan kerja sama (Kley & Heinrichs, 2022). Kelemahan dalam aspek sosial ini menjadi faktor penting dalam meningkatnya kecemasan sosial. Karena merasa tidak kompeten secara sosial, individu menjadi takut akan

interaksi, cemas terhadap penilaian, dan merasa tidak nyaman dalam kelompok (R. Smith & Rose, 2023).

Hubungan antara konsep diri sosial yang rendah dan kecemasan sosial yang tinggi menunjukkan pentingnya pendekatan psikologis yang berfokus pada perubahan pola pikir (Lee & Lee, 2024). Peran aspek spiritual dalam konsep diri juga penting meskipun tidak dijelaskan rinci dalam data korelasi. Aspek spiritual mencakup nilai-nilai kehidupan, rasa makna, dan hubungan dengan hal-hal transendental (Kim & Park, 2025).

Persepsi yang kuat terhadap tujuan hidup dan nilai-nilai moral membantu remaja memiliki identitas yang stabil. Ini menjadi pelindung alami terhadap kecemasan sosial, karena individu tidak mendasarkan harga dirinya semata-mata pada penilaian sosial. Mereka lebih fokus pada pertumbuhan pribadi daripada validasi eksternal (Nguyen & Tran, 2023). Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Guru dan konselor dapat menjadi fasilitator yang membantu siswa mengenali kelebihan dirinya, menerima kekurangan, dan membentuk pola pikir yang lebih realistis. Intervensi berbasis psikologi positif dapat membantu membangun konsep diri yang tangguh (Garcia & Martinez, 2022).

Penelitian ini didukung oleh temuan dari O'Connor dan Kirtley (2021) yang juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja SMA. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan sosial. Ini memperkuat validitas hasil penelitian yang sedang dibahas.

Zhou dan Li (2020) menyatakan bahwa kecemasan sosial mengganggu kesejahteraan mental dan menurunkan persepsi diri. Penelitian individu menemukan bahwa siswa dengan kecemasan sosial tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan rentan terhadap gangguan emosi. Temuan ini selaras dengan hasil analisis korelasi dan parsial dalam penelitian ini.

Temuan dari Ahmed dan Khan (2024) juga menegaskan bahwa kecemasan sosial berkorelasi negatif dengan aspek psiko-sosial dari konsep diri. Individu menekankan bahwa interaksi sosial yang buruk dapat menghambat pembentukan konsep diri yang sehat. Ini memperkuat interpretasi bahwa aspek psiko-sosial sangat rentan terhadap pengaruh kecemasan sosial (Rodriguez & Perez, 2023).

Terdapat beberapa penelitian yang tidak sepenuhnya mendukung hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan sosial. Siswa dengan konsep diri tinggi tetap dapat mengalami kecemasan sosial karena tekanan sosial eksternal, seperti tuntutan akademik atau ekspektasi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan juga memegang peran penting (Tanaka & Yamamoto, 2022).

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa siswa yang terlalu fokus pada pengembangan diri dapat menjadi lebih sensitif terhadap kegagalan sosial (J. Smith & Brown, 2021). Dengan demikian, konsep diri yang tinggi bukan jaminan mutlak terhadap rendahnya kecemasan sosial. Perlu adanya

keseimbangan antara ekspektasi diri dan penerimaan terhadap realitas sosial (Miller & Prinstein, 2020).

Kritik terhadap pendekatan linier dalam menjelaskan hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial juga muncul dari pendekatan psikologi humanistic (Tandera et al., 2023). Dalam pendekatan ini, manusia dipandang sebagai makhluk kompleks yang tidak bisa dijelaskan hanya dengan hubungan kuantitatif. Pengaruh emosi, nilai, dan pengalaman hidup juga perlu diperhitungkan (Jasmine et al., 2024).

Pendekatan statistik memberikan gambaran awal yang penting dalam memahami arah dan kekuatan hubungan antara variabel. Koefisien korelasi negatif memberikan indikasi kuat bahwa konsep diri memiliki peran sebagai pelindung terhadap kecemasan sosial. Ini membuka peluang bagi intervensi preventif berbasis penguatan konsep diri.

Intervensi berbasis konsep diri dapat mencakup program peningkatan kepercayaan diri, pelatihan keterampilan sosial, serta pengembangan nilai-nilai spiritual. Program-program ini bertujuan untuk memperkuat aspek internal siswa agar lebih tahan terhadap tekanan sosial dari luar. Dengan demikian, siswa tidak mudah merasa cemas ketika berada dalam situasi sosial yang menantang.

Pendidikan karakter juga dapat berkontribusi dalam membangun konsep diri siswa, khususnya pada dimensi psiko-spiritual. Melalui kegiatan reflektif dan pembelajaran nilai, siswa dapat mengenal potensi dirinya secara lebih dalam. Ketika siswa memahami tujuan hidup dan nilai-nilai yang diyakini, kecemasan terhadap penilaian sosial akan berkurang.

KESIMPULAN

Konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial, serta berbagai aspek fisiologis, psikologis, psiko-sosial, dan psiko-spiritual terbukti berkontribusi terhadap ketakutan terhadap evaluasi negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar diri yang terlalu tinggi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami kecemasan sosial, yang tidak hanya berakar pada aspek kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi tubuh, relasi sosial, dan makna spiritual. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan analisis longitudinal guna mengamati dinamika hubungan antar variabel dari waktu ke waktu dan menilai dampak intervensi yang dilakukan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang efektif harus bersifat holistik, dengan menyentuh ranah fisik, mental, sosial, dan spiritual agar dapat mereduksi kecemasan sosial secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: why and how of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2). <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Ahmed, S., & Khan, M. (2024). Exploring the Link Between Social Anxiety and Self-Concept in Pakistani Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(1), 55–70.
- Alfaiz, D., & Daharnis, S. (2013). Kontribusi efikasi diri dan konsep diri terhadap kesiapan arah karir mahasiswa. *Konselor*, 2(1), 231–240.

- Azwar, S. (2016). Reliabilitas Dan Validitas Aitem. *Directory of Open Access Journals*, 1(1), 1–12.
- Blegur, J. (2020). *Soft skills untuk prestasi belajar: Disiplin percaya diri konsep diri akademik penetapan tujuan tanggung jawab komitmen kontrol diri* (1st ed., Vol. 1). Scopindo Media Pustaka.
- Busch, V., & Van Yperen, N. (2021). Self-Concept as a Predictor of Anxiety Symptom Levels in Adolescents. *Journal of Adolescence*, 90(1), 1–10.
- Chen, M., & Li, Q. (2025). The Mechanism of Body Appreciation Influencing Social Anxiety in College Students. *Acta Psychologica*, 1(1), 250–260.
- Darma, S., Darmayanti, N., & Indrawan, Y. (2023). Employees Associated with Self-Concept and Social Interaction at Siantar Kinerja Square Culinary Center. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(4), 490–495.
- Devina, R. (2020). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Precedia*, 8(1), 10–18.
- Dwi, M., Fatimah, S., & Renata, M. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying. *FOKUS*, 1(1), 200–207.
- Firmando, J., R. S. A., Sejati, R. A., S. A. Z., R. S. N., & S. L. (2025). Financial QuotientGenerasi Z: Lifestyle Exposure dan Strategi Manajemen Risiko dalam Penggunaan Pinjaman Online. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 84–104.
- Firmando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193.
- Gao, Y., & Li, X. (2024). Reciprocal Relationships Between Self-Esteem, Coping Styles, and Anxiety Symptoms in Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1(1), 18–28.
- García, L., & Martínez, A. (2022). The Relationship Between Social Anxiety and Self-Concept in Spanish Adolescents. *Psicothema*, 34(3), 345–352.
- Hildawati, H., Suhirman, L., Prisuna, B., Husnita, L., Mardikawati, B., Isnaini, S., & Saktisyahputra, S. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik* (1st ed., Vol. 1). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hume-Figueroa, M., & Téllez-Alanís, B. (2025). Self-esteem and Self-concept as Predictors of Social Anxiety in University Students. *Revista Educación*, 49(1), 1–12.
- Ismali, Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849–1860.
- Jasmine, Y., Dimala, C., & Maulidia, A. (2024). An Examination of Self-Concept and Consumptive Behavior: The Phenomenon of Online Shopping. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(4), 527–533.
- Jones, C., & Mendez, L. (2021). The Impact of Social Anxiety on Self-Concept in Adolescents with Epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 1(1), 115–123.
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 77. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Kim, J., & Park, S. (2025). The Effect of Social Anxiety on Self-Concept and Academic Achievement in High School Students. *Korean Journal of Educational Psychology*, 39(1), 45–62.
- Kley, H., & Heinrichs, N. (2022). The Relationship Between Social Anxiety and Self-Concept in Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Journal of Anxiety Disorders*, 1(1), 85–90.
- Kondrat, D., & Teater, B. (2012). The Looking-Glass Self: Looking at Relationship as the Mechanism of Change in Case Management of Persons with Severe Mental Illness. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 93(4), 271–278.
- Lee, S., & Lee, H. (2024). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Social Anxiety and Academic Performance in Adolescents. *Educational Psychology*, 42(2), 123–137.
- Li, H., & Chen, J. (2023). The Relationship Between Social Anxiety and Depression Among High School Students. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1), 1–12.
- Liu, X., & Zhao, Y. (2022). Self-Esteem Mediated Relations Between Loneliness and Social Anxiety in Left-Behind Children. *Frontiers in Psychology*, 1(1), 13–24.
- Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 65–69.
- Miller, A., & Prinstein, M. (2020). The Role of Self-Concept in Adolescent Social Anxiety: A Review of the Literature. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(2), 123–145.
- Nguyen, T., & Tran, M. (2023). Social Anxiety and Self-Concept Among Vietnamese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Psychiatry*, 1(1), 1–13.
- Nikolić, M., & Colonesi, C. (2020). The Role of Self-Concept in the Development of Social Anxiety in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5), 693–703.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100.
- O'Connor, R., & Kirtley, O. (2021). The Role of Self-Concept in Adolescent Social Anxiety: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, 89(1), 12–20.
- Peng, Y., & Liu, Z. (2022). Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Mindful Parenting and Social Anxiety in Adolescents. *Medicine*, 101(90), 232–249.
- Rodríguez, M., & Perez, J. (2023). Self-Concept and Social Anxiety in Mexican High School Students. *Revista Mexicana de Psicología*, 40(2), 101–115.
- Roshan, S., & Mathew, J. (2022). Association of Social Anxiety Disorder and Self-Esteem Among Young Adults. *International Journal of Current Science Research and Review*, 5(3), 737–741.
- Silva, C., & Calheiros, M. (2021). (I Think) My Mother Thinks I Am, Therefore I Am”: The Looking-Glass Self in Maltreated Children and Adolescent. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1), 17–27.
- Silva, C., & Calheiros, M. (2022). Youth’s Self-Construction in the Context of Residential Care: The Looking-Glass Self Within the Youth-Caregiver Relationship. *Children and Youth Services Review*, 1(1), 132–142.
- Smith, J., & Brown, L. (2021). Self-Concept Clarity and Social Anxiety in Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(5), 365–382.
- Smith, R., & Rose, A. (2023). The Interplay Between Social Anxiety and Self-Concept Clarity in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 789–800.
- Sulthon, M., & Sovitriana, R. (2025). The Influence of Social Comparison and Self-Concept on Social Anxiety in Early Level Students of The Faculty of Psychology X Who Use Social Media Instagram. *Dinasti Health and Pharmacy Science*, 1(2), 66–71.
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65.
- Tanaka, H., & Yamamoto, K. (2022). The Relationship Between Social Anxiety and Self-Concept in Japanese Adolescents. *Japanese Journal of Psychology*, 93(3), 210–225.
- Tandera, R., Hartini, S., & Tarigan, E. (2023). Democratic Parenting in Terms of The Self-Concept of Tionghua Students Pola Asuh Demokratis Ditinjau Dari Konsep Diri Siswa Siswa Suku Tionghua. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 168–175.
- Unni, K., & Thomas, S. (2020). Self Concept and Social Anxiety Among Adolescents. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, 6(5), 1038–1042.
- Wang, L., & Zhang, Y. (2023). The Relationship Between Adolescents’ Social Development Level and Social Anxiety: The Mediating Role of Sense of Self. *Children and Youth Services Review*, 1(1), 148–167.
- Wirman, W., Sari, G., Hardianti, F., & Roberto, T. (2021). Dimensi konsep diri korban cyber sexual harassment di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(1), 79–93.
- Zhang, X., & Wang, Y. (2024). The Chain Mediating Effect of Self-Esteem and Social Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 1(15), 1–12.
- Zhou, Y., & Li, X. (2020). The Impact of Social Anxiety on Self-Concept in Chinese High School Students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 28(2), 225–229.