

Building Self-Confidence Amidst Trauma: A Study of Adolescents with Adverse Childhood Experiences

Menempa Kepercayaan Diri di Tengah Luka: Studi tentang Remaja dengan Adverse Childhood Experiences

Fais Firmansah¹

Fakultas Psikologi
Universitas Proklamasi 45, Yogyakarta, Indonesia
Email: Firmansahfais271@gmail.com

FX Wahyu Widiartoro²

Fakultas Psikologi
Universitas Proklamasi 45, Yogyakarta, Indonesia
Email: &wahyuant.up@gmail.com

Correspondence:

Fais Firmansah

Fakultas Psikologi
Universitas Proklamasi 45, Yogyakarta, Indonesia
Email: Firmansahfais271@gmail.com

Abstract

Adolescents with adverse childhood experiences (ACE) are at higher risk of developing psychological problems, including social anxiety. Social anxiety may hinder adolescents' social and emotional development, while self-confidence is considered a protective factor that reduces the negative impact of ACE. This study aims to examine the relationship between self-confidence and social anxiety among adolescents with ACE in Kulonprogo. A quantitative method was employed with self-confidence as the independent variable and social anxiety as the dependent variable. This study employed a quantitative method with self-confidence as the independent variable and social anxiety as the dependent variable. The research instruments consisted of a self-confidence scale ($\alpha = 0.87$) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) ($\alpha = 0.91$), both of which have been adapted into Indonesian. Participants were adolescents aged 18–23 years who experienced ACE and resided in Kulonprogo. The results indicated a significant negative relationship between self-confidence and social anxiety. Higher levels of self-confidence were associated with lower social anxiety, and vice versa. The strength of the relationship was in the moderate category ($r = -0.42$). Furthermore, most participants demonstrated high levels of social anxiety (61%) and moderate levels of self-confidence (84%). These findings highlight the crucial role of self-confidence in mitigating social anxiety among adolescents with ACE and may serve as a reference for developing more targeted psychological interventions.

Keyword : Adverse Childhood Experience (ACE), Self-confidence, Social anxiety, Clinical psychology, Adolescents

Abstrak

Remaja dengan pengalaman buruk masa kanak-kanak atau *adverse childhood experience* (ACE) berisiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional remaja, sementara kepercayaan diri dipandang sebagai faktor pelindung yang mampu menurunkan dampak negatif ACE. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami ACE di Kulonprogo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan variabel kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 remaja berusia 18-23 tahun yang dipilih melalui metode *non-probability sampling* dengan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert yang menggunakan sistem dua arah pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.00. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan sosial, demikian pula sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya peran kepercayaan diri dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja dengan ACE serta dapat menjadi dasar bagi intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

Kata Kunci : Adverse Childhood Experience (ACE), Kepercayaan diri, Kecemasan sosial, Psikologi klinis, Remaja

Copyright (c) 2025 Fais Firmansah & FX Wahyu Widiartoro

Received 01/09/2025

Revised 29/09/2025

Accepted 03/11/2025



LATAR BELAKANG

Remaja dengan pengalaman masa kecil yang penuh tekanan seringkali menghadapi tantangan psikologis yang berpengaruh terhadap perkembangan mereka. Salah satu bentuk permasalahan yang muncul adalah kesulitan dalam membangun rasa percaya diri yang sehat, yang pada gilirannya dapat memicu kecenderungan mengalami kecemasan sosial. Kondisi ini semakin penting diperhatikan mengingat masa remaja merupakan fase yang sangat menentukan dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial. Fenomena tersebut juga ditemukan di Kulonprogo dimana kasus remaja dengan pengalaman masa kecil yang merugikan masih cukup tinggi. Data dari Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulonprogo menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 24 kekerasan terhadap anak (DSPPPA Kulonprogo, 2024). Selain itu, pada tahun 2023 tercatat 25 kasus kekerasan anak di wilayah tersebut. Kekerasan yang dialami anak pada masa kecil dapat berkontribusi pada gangguan psikologis jangka panjang, terutama kesulitan dalam membangun rasa percaya diri dan peningkatan risiko kecemasan sosial.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sarat dengan tantangan emosional dan sosial, ditandai dengan pembentukan identitas diri serta perluasan hubungan interpersonal. Pada tahap ini, kemampuan remaja dalam mengelola emosi mulai berkembang, namun perubahan yang terjadi juga kerap menimbulkan konflik internal yang berpotensi memicu tekanan psikologis, distress, dan emosi negatif. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kerentanan psikologis remaja adalah pengalaman buruk pada masa kanak-kanak atau *Adverse Childhood Experiences*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Adverse Childhood Experiences*, yang mencakup kekerasan, penelantaran, maupun kondisi keluarga disfungsi, dapat berdampak jangka panjang terhadap regulasi emosi, rasa percaya diri, serta kesehatan mental (Anda, 2006; Felitti et al., 1998). Remaja dengan riwayat *Adverse Childhood Experiences* memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan sosial, yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif orang lain dan rasa tidak nyaman dalam interaksi sosial (Association., 2013). Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan pengalaman *Adverse Childhood Experiences*, khususnya dalam konteks lokal seperti Kulonprogo, agar dapat memberikan gambaran empiris yang relevan bagi upaya pencegahan dan intervensi.

Kecemasan sosial pada remaja menjadi isu penting karena dapat menghambat kemampuan mereka dalam menjalin relasi interpersonal dan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *Adverse Childhood Experiences* memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap munculnya kecemasan sosial, di mana rendahnya kepercayaan diri sering menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut (Baltaci & Hamarta, 2013; Lopez & Greca, 1998). Namun, sebagian besar kajian mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan

sosial masih dilakukan pada konteks umum remaja, belum secara spesifik menyoroti kelompok dengan latar belakang *Adverse Childhood Experiences*. Dalam konteks Kulonprogo, fenomena ini menjadi relevan karena masih banyak remaja yang mengalami pengalaman masa kecil yang merugikan, baik berupa kekerasan, penelantaran, maupun kondisi keluarga disfungsi. Kondisi tersebut berpotensi memperlemah kepercayaan diri dan meningkatkan kecenderungan terhadap kecemasan sosial (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian empiris mengenai peran kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan pengalaman *Adverse Childhood Experiences* di Kulonprogo, sekaligus memberikan dasar bagi intervensi psikososial yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Cicchetti & F, A (2001), Heiriyah, A., et al. (2024), dan Mahmooda Fatima et al., (2017), menunjukkan bahwa pengalaman *Adverse Childhood Experience* dapat merusak persepsi remaja terhadap dirinya sendiri, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap tekanan sosial dan ketakutan akan penolakan. Kecemasan sosial merupakan persoalan yang penting bagi remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang mampu memengaruhi kecemasan sosial, salah satunya yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting yang memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi situasi sosial dan mengelola kecemasan sosial. Kepercayaan diri berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghuffron & Risnawati, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri sering kali menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya kecemasan sosial pada remaja (Lopez & Greca, 1998). Namun demikian, kepercayaan diri yang kuat dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif dari *adverse childhood experiences*. Remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif dan mampu menghadapi tantangan sosial dengan lebih efektif (Masten, A. S., & Coatsworth, 1998). Oleh karena itu, memahami hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami *adverse childhood experiences* menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada kelompok ini menjadi relevan untuk memberikan gambaran empiris serta bahan pertimbangan dalam penyusunan program pendampingan psikososial bagi remaja.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, alasan peneliti memilih topik penelitian tersebut yaitu ingin menguji bagaimana hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami *Adverse Childhood Experience* di Kulonprogo. Penelitian ini memberikan sumbang dalam kelimuan psikologi khususnya psikologi klinis mengenai hubungan antara

kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kecemasan sosial sebagai variabel tergantung (y) dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas (x). Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengalami *adverse childhood experience* di Kulonprogo. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah (1) Remaja dengan usia 18 hingga 23 tahun, (2) Remaja berasal dari Kulonprogo, (3) Remaja mengalami *adverse childhood experience*, dan (4) Bersedia menjadi responden yang ditunjukkan dengan *informed consent*.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur. Skala yang digunakan ialah skala kecemasan sosial dan skala kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan mengukur indikator-indikator dari variabel yang menjadi acuan untuk menyusun pernyataan tentang variabel yang diukur (Azwar, 2017). Skala likert yang digunakan pada skala kecemasan sosial dan skala kepercayaan diri menggunakan sistem dua arah pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua skala psikologi. Skala kecemasan sosial diukur menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini memuat sebanyak XX aitem dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,91. Sementara itu, skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori (Lauster, 2008) dan terdiri dari XX aitem dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,89.

Data pada penelitian ini di analisis menggunakan korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Analisis korelasi *product moment pearson* bertujuan untuk mengetahui kuatnya hubungan antara korelasi kedua variable dimana variable lainnya dianggap berpengaruh. Perangkat lunak yang dipakai dalam analisis data ialah SPSS versi 20.00 untuk Windows, dengan rumus *product moment*

pearson. Sebelum melaksanakan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi, yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian ini merupakan remaja dari Kulonprogo yang berusia 18 hingga 23 tahun dan mengalami *adverse childhood experience*. Pemilihan karakteristik ini berdasarkan kebutuhan penelitian guna mencapai tujuan dari penelitian ini sendiri. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	78	78
Laki – laki	22	22
Pendidikan terakhir		
SMA	32	32
D4	8	8
S1	54	54
S2	6	6

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (78%) dengan pendidikan terakhir terbanyak pada S1 (54%). Karakter ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan individu tingkat pendidikan tinggi yang umumnya memiliki aktivitas sosial cukup luas.

Uji Deskriptif Penelitian

Dalam penelitian ini, data untuk pengujian hipotesis diperoleh dari skor total skala kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Skor total tersebut digunakan sebagai acuan utama dalam analisis hubungan kedua variabel tersebut. Selanjutnya, berdasarkan penelitian dari Widhiarso (2007) dan Azwar (2012), skor dikategorikan berdasarkan tinggi rendahnya dengan menggunakan statistik hipotetik dimana kareforisasi didasarkan pada rentang alat ukur yang digunakan

Variabel Kecemasan Sosial

Tabel 2. Kategorisasi Pengukuran Kecemasan Sosial

Interval	Kategorisasi	Subjek		Rata – Rata
		Frekuensi	Presentase (%)	
$X < (32)$	Rendah	0	0%	50,35
$(32) \leq X < (48)$	Sedang	39	39%	
$(48) \leq X$	Tinggi	61	61%	
Jumlah		100	100%	

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa terdapat 61 subjek yang memiliki skor kecemasan sosial dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 11,18%. Sementara itu, pada kategori sedang terdapat 39 subjek dengan presentase

sebesar 39% serta tidak terdapat subjek yang berada pada kategori rendah, dengan presentase sebesar 0%. Perhitungan ini memperoleh nilai rata – rata sebesar 50,35, sehingga dapat dikatakan bahwa rata – rata skor kecemasan sosial berada

pada kategori sedang. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang.

Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 3. Kategorisasi Pengukuran Kecemasan Sosial

Interval	Kategorisasi	Subjek		Rata – Rata
		Frekuensi	Presentase (%)	
$X < (50)$	Rendah	1	1%	67,72
$(50) \leq X < (75)$	Sedang	84	84%	
$(75) \leq X$	Tinggi	15	15%	
Jumlah		100	100%	

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa terdapat 15 subjek yang memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 15%. Sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 84 subjek dengan presentase sebesar 84%. Sementara itu, terdapat 1 subjek yang memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori rendah dengan presentase sebesar 1%. Perhitungan ini menghasilkan rata – rata sebesar 67,72. Dapat disimpulkan bahwa kategori kepercayaan diri pada sampel terdapat pada kategori sedang.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji asumsi sebelum melakukan pengujian hipotesis. Menurut (Sugiyono, 2018), uji asumsi yang dimaksud meliputi uji normalitas dan linieritas yang dapat menjamin validitas hasil analisis statistik yang akan digunakan. Uji asumsi yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi komputer software SPSS for windows 20.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik	Asymp.Sig	Keterangan
Unstandardized residual	0,577	0,894	Normal

Berdasarkan pada hasil uji normalitas yang ada pada Tabel 3, diketahui bahwa hasil indeks normalitas pada unstandardized residual adalah sebesar 0,577 dengan taraf signifikansi sebesar 0,894 ($p > 0,05$) yang berarti berdistribusi normal, artinya tidak ada perbedaan data antara sampel dan populasinya.

Uji linieritas bertujuan untuk memastikan ketiga data variabel yang akan dikorelasikan dapat dihubungkan dengan garis lurus (linier). Kaidah uji signifikansi: p (Flinearity) $< 0,05$ dan p (deviation from linearity) $> 0,05$. Apabila salah satu kaidah tidak terpenuhi, maka data masih dapat dikatakan linier namun kurang ideal. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
kepercayaan diri dengan kecemasan sosial	0,048	0,465	Linier, ideal

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa indeks linearitas (FLinearity) pada kepercayaan diri dengan kecemasan sosial adalah sebesar 0,048 ($p < 0,05$) dan indeks deviation from linearity adalah sebesar 0,465 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dengan kecemasan sosial dapat dikatakan linier atau dapat dihubungkan dengan garis lurus/linier.

Uji Hipotesis

Penelitian dapat dikatakan berhasil apabila tingkat signifikansi (p) berada di bawah 0,01 menunjukkan tingkat signifikansi yang sangat tinggi, atau jika p berada di bawah 0,05 menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis tersebut dianggap tidak signifikan dan ditolak.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Signifikansi	Keterangan
kepercayaan diri dengan kecemasan sosial	-0,199	0,048	signifikan

Berdasarkan pada hasil analisis uji hipotesis tersebut, dapat dilihat bahwa koefisien person correlation memiliki nilai sebesar -0,199 dengan signifikansi sebesar 0,048 ($p < 0,05$). Maka berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami adverse childhood experience di Kulonprogo dapat dikatakan

signifikan. Yang berarti terdapat hubungan dengan arah negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, maka kemungkinan seseorang untuk mengalami kecemasan sosial akan semakin rendah. Sebaliknya, jika semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki maka kemungkinan seseorang mengalami kecemasan sosial semakin tinggi.

Analisis Tambahan

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Parsial

		Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	Penghindaran Sosial Dan Rasa Tertekan Dalam Situasi Baru	Penghindaran Sosial Dan Rasa Tertekan Yang Dialami Secara Umum	Keyakinan Kemampuan Sendiri	Optimis	Objektif	Bertanggung jawab	Rasional Dan Realistis
Ketakutan Akan Evaluasi Negatif	Pearson Correlation	1	.826**	.018	.139	-.075	-.104	-.132	-.251*
	Sig. (2-tailed)		.000	.860	.168	.457	.301	.189	.012
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Penghindaran Sosial Dan Rasa Tertekan Dalam Situasi Baru	Pearson Correlation	.826**	1	.056	.146	-.078	-.129	-.185	-.196
	Sig. (2-tailed)	.000		.580	.147	.443	.199	.066	.050
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Penghindaran Sosial Dan Rasa Tertekan Yang Dialami Secara Umum	Pearson Correlation	.018	.056	1	.141	-.070	-.062	-.022	-.099
	Sig. (2-tailed)	.860	.580		.161	.488	.543	.830	.329
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Keyakinan Kemampuan Sendiri	Pearson Correlation	.139	.146	.141	1	.136	.218*	-.385**	-.329**
	Sig. (2-tailed)	.168	.147	.161		.176	.029	.000	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Optimis	Pearson Correlation	-.075	-.078	-.070	.136	1	.211*	.087	.031
	Sig. (2-tailed)	.457	.443	.488	.176		.035	.391	.761
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Objektif	Pearson Correlation	-.104	-.129	-.062	.218*	.211*	1	.257**	.270**
	Sig. (2-tailed)	.301	.199	.543	.029	.035		.010	.007
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Bertanggung jawab	Pearson Correlation	-.132	-.185	-.022	-.385**	.087	.257**	1	.552**
	Sig. (2-tailed)	.189	.066	.830	.000	.391	.010		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Rasional Dan Realistis	Pearson Correlation	-.251*	-.196	-.099	-.329**	.031	.270**	.552**	1
	Sig. (2-tailed)	.012	.050	.329	.001	.761	.007	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek ketakutan akan evaluasi negatif memiliki hubungan yang signifikan dengan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru ($r=0,826$, $p<0,01$) dan rasional dan realistis ($r=-0,251$, $p<0,05$), aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru memiliki hubungan yang signifikan dengan ketakutan akan evaluasi negatif ($r=0,826$, $p<0,01$), aspek penghindaran sosial dan tertekan yang dialami secara umum tidak berhubungan secara signifikan dengan aspek manapun, aspek keyakinan kemampuan sendiri berhubungan secara signifikan dengan aspek objektif ($r=0,218$, $p<0,05$), aspek bertanggung jawab ($r=-0,385$, $p<0,01$), aspek rasional dan realistis ($r=-0,329$, $p<0,01$), aspek optimis memiliki hubungan signifikan dengan aspek objektif ($r=0,218$, $p<0,05$), aspek objektif memiliki hubungan signifikan dengan keyakinan kemampuan sendiri ($r=0,218$, $p<0,05$), optimis ($r=0,211$, $p<0,05$), bertanggung jawab ($r=0,257$, $p<0,01$), rasional dan realistis ($r=0,270$, $p<0,01$), aspek bertanggung jawab memiliki hubungan signifikan dengan keyakinan kemampuan sendiri ($r=-0,385$, $p<0,01$), objektif ($r=0,257$, $p<0,05$), rasional dan realistis ($r=0,552$, $p<0,01$). Selain itu, aspek rasional dan realistis memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek keyakinan kemampuan sendiri ($r=-0,329$, $p<0,01$), aspek objektif ($r=0,270$, $p<0,01$), dan bertanggung jawab ($r=0,552$, $p<0,01$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) di Kulonprogo. Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, ketika kepercayaan diri berada pada kondisi yang rendah, individu lebih rentan memandang interaksi sosial sebagai ancaman, yang kemudian menimbulkan perasaan cemas dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis oleh (Smith et al, 2023) yang menunjukkan bahwa aspek-aspek *selfhood* seperti *self-esteem*, *self-concept*, dan *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan dan depresi pada remaja ($r \approx -0.50$). Artinya, remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tekanan sosial secara adaptif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kepercayaan diri berfungsi sebagai faktor protektif (*protective factor*) terhadap munculnya kecemasan sosial.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian dari Najich, M. A., et al (2024) dan Finch et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *self-esteem*, dukungan sosial, dan konsep diri bersama-sama berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA di Malang. Dengan demikian, meskipun kepercayaan diri memiliki peran dominan, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan keyakinan akan kemampuan diri juga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial. Temuan ini memperlihatkan adanya dinamika

psikologis yang khas, di mana kondisi internal berupa keyakinan terhadap diri sendiri memengaruhi cara individu merespons tekanan sosial. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik cenderung memiliki persepsi positif terhadap dirinya, sehingga evaluasi negatif dari orang lain tidak lagi menjadi sumber tekanan yang dominan. Sebaliknya, ketika kepercayaan diri berada pada kondisi yang rapuh, individu lebih rentan memandang interaksi sosial sebagai ancaman, yang kemudian memunculkan kecemasan. Analisis lebih lanjut melalui uji parsial memperlihatkan bahwa kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial bersifat signifikan meskipun tidak sepenuhnya dominan. Artinya, meskipun kepercayaan diri merupakan prediktor penting, masih ada faktor lain yang turut menjelaskan munculnya kecemasan sosial, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan pengalaman keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis kecemasan sosial pada remaja dengan ACEs tidak hanya ditentukan oleh satu variabel tunggal, melainkan hasil interaksi beberapa faktor internal maupun eksternal.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Nugroho et al., 2024 dan Wardhana et al., 2024 yang menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan penting dalam menentukan cara menghadapi situasi sosial. Konsistensi hasil ini menegaskan bahwa kepercayaan diri berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memungkinkan individu tetap adaptif meskipun berada dalam situasi yang menekan. Lebih lanjut, dinamika psikologis ini dapat dijelaskan melalui teori kecemasan sosial (Lopez & Greca, 1998) yang menyatakan bahwa individu dengan kerentanan kecemasan sosial sering kali mendominasi pikirannya dengan ketakutan terhadap penilaian negatif. Remaja dengan kepercayaan diri yang rapuh cenderung mengalami distorsi kognitif berupa persepsi ketidakmampuan, sehingga interaksi sosial dipersepsikan sebagai ancaman. Sebaliknya, individu dengan keyakinan diri yang lebih kuat memiliki konsep diri yang lebih positif, sehingga mampu menjaga stabilitas emosi meskipun menghadapi evaluasi sosial.

Dalam konteks ACEs, dinamika ini menjadi semakin kompleks. Pengalaman traumatis masa kecil seperti pengabaian, kekerasan, dan disfungsi keluarga membentuk kerentanan psikologis yang berimplikasi pada terbatasnya kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di Kulonprogo dengan riwayat ACEs berada pada kategori kecemasan sosial tinggi (61%) dan kepercayaan diri sedang (64%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun remaja memiliki modal kepercayaan diri, pengalaman traumatis yang kuat tetap berpengaruh dalam memperbesar risiko munculnya kecemasan sosial. Dengan kata lain, ACEs dapat memperlemah fungsi protektif kepercayaan diri, sehingga individu membutuhkan dukungan lain agar lebih stabil secara emosional. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Felitti et al., 1998) yang menyatakan bahwa *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan rendahnya harga diri. Selain itu, (Anda, 2006) menegaskan bahwa paparan pengalaman traumatis di masa

kecil dapat mengganggu perkembangan sistem stres dan emosi, yang kemudian berkontribusi terhadap munculnya kesulitan dalam beradaptasi secara sosial. Lebih lanjut, (Bellis, M. A., et al, 2018) menjelaskan bahwa efek ACEs tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga memengaruhi faktor internal seperti kepercayaan diri, konsep diri, dan persepsi terhadap kemampuan diri. Dalam konteks remaja, pengalaman traumatis masa kecil dapat menurunkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, sehingga memperbesar kemungkinan timbulnya kecemasan sosial (Ramos, 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa ACEs berperan sebagai faktor risiko signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama pada aspek regulasi emosi dan pembentukan kepercayaan diri (Katie A McLaughlin, et al, 2010). Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada pemulihan trauma dan penguatan self-efficacy diperlukan untuk membantu remaja mengelola dampak psikologis dari pengalaman traumatis masa kecil.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya merancang intervensi psikologis yang tidak hanya menargetkan peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat faktor pelindung lain seperti resiliensi, dukungan sosial, dan pengasuhan yang suportif. Upaya ini akan membantu remaja dengan riwayat ACEs lebih adaptif dalam menghadapi situasi sosial sekaligus menekan risiko berkembangnya kecemasan sosial pada tahap perkembangan selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilaksanakan, maka didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan dengan arah negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja yang mengalami *adverse childhood experience* di Kulonprogo. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial, sebaliknya jika semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dimiliki, dan (2) Remaja yang mengalami *adverse childhood experience* memiliki kecemasan sosial dalam kategorisasi tinggi

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk melaksanakan penelitian yang mendalam terkait hubungan pada kepercayaan diri dengan kecemasan sosial yang nantinya di kemudian hari didapatkan hasil penelitian yang bervariasi dari sebelumnya. Temuan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai saran bagi orang tua dan dosen untuk membantu remaja *adverse childhood experience* dalam memahami pentingnya kepercayaan diri pada proses pemulihan kecemasan sosial yang dialami. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dan bahan masukan dalam proses pengambilan data yang lebih spesifik dengan memastikan responden yang hanya dalam wilayah dan dapat menambahkan variabel lain bagi para peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anda, R. F. et al. (2006). The relationship of adverse childhood experiences to adult medical disease, psychiatric disorders and sexual behavior: Implications for healthcare. *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic*, 2009, 77–87. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511777042.010>
- Association., A. P. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™, 5th ed. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™, 5th ed.* American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (4th edition)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Education*, 38(167).
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Hardcastle, K. A., Sharp, C. A., Wood, S., Homolova, L., & Davies, A. (2018). Adverse childhood experiences and sources of childhood resilience: A retrospective study of their combined relationships with child health and educational attendance. *BMC Public Health*, 18(1).
- Cicchetti, D., & F, A, R. (2001). Diverse Patterns of Neuroendocrine Activity in Maltreated Children. *Development and Psychopathology*, 13(3), 677–693.
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6), 774–786. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.001>
- Finch, K., Lawrence, D., Williams, M. O., Thompson, A. R., & Hartwright, C. (2024). Relationships between adverse childhood experiences, attachment, resilience, psychological distress and trauma among forensic mental health populations. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 35(5), 660–684. <https://doi.org/10.1080/14789949.2024.2365149>
- Ghuffron, M. dan, & Risnawati, N. (2014). Teori - Teori Psikologi. ArRuzz Media.
- Heiriyah, A., Sanjaya, S., Futri, E., & Awalia, A. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion dan Self-Efficacy dengan Social Anxiety Siswa SMA Negeri Suku Banjar. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(2), 142–150.

- Katie A McLaughlin 1, Laura D Kubzansky, Erin C Dunn, Robert Waldinger, George Vaillant, K. C. K. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life course. *Depress Anxiety*, 27(12), 1087–1094.
- Kulonprogo, D. S. P. P. dan P. A. (2024). *Data Kekerasan pada Anak*.
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian (Terjemahan D.H Bulo)*. Bumi Aksara.
- Lopez, C., & Greca. (1998). Evaluating the effects of adverse childhood experiences (ACEs) on the socio-emotional, behavioral, and adaptive functioning in diverse and marginalized pediatric patients experiencing chronic pain. *Child Protection and Practice*, 6(January), 100219. <https://doi.org/10.1016/j.chipro.2025.100219>
- Mahmooda Fatima, Sadia Niazi, & Saba Ghayas. (2017). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12–17.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., Atmoko, A., & Elsanadia, O. (2024). The contribution of self-efficacy, self-esteem, social support, and self-concept to social anxiety of high school students in Malang city. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 91–104.
- Nugroho, Z., Marhayani, D. A., & Wijaya, A. K. (2024). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Siswa Kelas V Sdn 31 Saiyung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 870–884.
- Ramos, M. (2021). Adaptive local false discovery rate procedures for highly spiky data and their application RNA sequencing data of yeast SET4 deletion mutants. *Biom J*.
- Smith, J., Brown, L., & Zhou, M. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(8), 3841–3854.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widhiarso, W. (2007). *Teori dan Praktek Pemodelan SEM (Makalah Pelatihan SEM)*.